([illegible] શ્રી પં. સાતવળેકરના હિંદી "આસન" પુસ્તક પરથી.)



આસન અને આરોગ્ય

પ્રયોજક:

હરિશંકર વિદ્યાર્થી



પ્રકાશક:

[illegible]ભાઈ કુબેરભાઈ

પટેલ

મૂલ્ય

કાચું પૂંઠું ૦-૧૨-૦

પાકું પૂંઠું ૧-૦-૦

એકવાર વાંચી જોવા યોગ્ય પુસ્તકો

ગુજરાતી

સત્યાર્થ પ્રકાશ	૧—૧૦—૦
સંસ્કાર વિધિ...કાચ્ચું પૂઠું	૧—૦—૦
સંસ્કાર વિધિ...પાકું પૂઠું	૧—૮—૦
[illegible]	[illegible]—૦—૦

આર્યસમાજ—આણંદ

આ પુસ્તકનાં આરંભનાં ૧૨ અને અંતનાં ૧૯૩થી ૨૧૬ સુધીનાં પૃષ્ઠો તથા મુખપૃષ્ઠ આણંદમાં રા. પું. આર્યપ્રકાશ યંત્રાલયમાં બાપુભાઇ કુબેરદાસે તથા બાકીનું વડોદરા 'આર્યસુધારક' પ્રેસમાં મણિભાઈ મથુરભાઇ ગુપ્તે પ્રકાશકને માટે છાપ્યું છે. તા. ૧૩-૮-૨૭



વિદ્વદ્વર પંડિતશ્રી સાતવળેકરના હિંદી "આસન" ઉપરથી

આસન અને આરોગ્ય.

પ્રત ૨૦૦૦

પ્રથમાવૃત્તિ

પ્રયોજક

હરિશંકર વિદ્યાર્થી

સંવત ૧૯૮૩

દયાનંદાબ્દ ૧૦૨

પ્રકાશક

બાપુભાઇ કુબેરદાસ પટેલ

મૂલ્ય:

કાચું પુઠું ૦-૧૨-૦, પાકું પુઠું રૂ. ૧-૦-૦.

અનુક્રમણિકા



ખંડ ૧ લો.

ખંડ ૨ જો.

આસનોનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવનારા સજ્જનોના લેખો

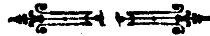
ખંડ ૩ જો.

યોગાભ્યાસીઓના લેખો

ખંડ ૪ થો.

આસનોનું સચિત્ર વર્ણન

ખંડ ૫ મો.



નિવેદન

આપણા પ્રાચીન ઋષિ–મુનિઓમાં મહર્ષિ પતંજલિનું અગ્ર-સ્થાન છે, જેમણે યોગશાસ્ત્ર બનાવી આર્યો પર મહાન ઉપકાર કર્યો છે. આ યોગશાસ્ત્રમાં ઇશ્વરપ્રાપ્તિ અથવા જીંદગીનો હેતુ જે મોક્ષ, તે સિદ્ધ કરવાને સીધો અને સરળ રસ્તો બતાવ્યો છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ યોગનાં આઠ અંગો છે, જે ઇશ્વરપ્રાપ્તિનાં સાચાં પગથીઆં છે. શાશ્વત સુખની પ્રાપ્તિ માટે એજ પગ-થીએ અનુક્રમે જવાની જરૂર છે. પ્રથમ યમ--નિયમોનું યથાવત્ પાલન કરવાની જરૂર છે, જેનાથી આરોગ્યની અને આસનની સિદ્ધિમાં સહાયતા મળે છે. પ્રાણાયામ આદિ માટે એક આસ-નમાં ઘણા લાંબા વખત સુધી બેસવાની જરૂર પડે છે, અને શરીરની સ્વસ્થતા સિવાય તે બનવું મુશ્કેલ છે. મનુષ્યને પરમાત્માએ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષની સિદ્ધિ માટે શરીર આપ્યું છે. આ શરીરના ઇંદ્રિયાદિ અંગો જો સુદૃઢ હોય તોજ એ હેતુ સિદ્ધ થઇ શકે. શરીરના અંગોને સુદૃઢ બના-વવાને તથા સ્વાસ્થ્ય મેળવી તેને કાયમ રાખવાને ચાર મુખ્ય વસ્તુઓની જરૂર છે. ઉત્તમ હવા, ઉત્તમ ખોરાક, ઉત્તમ પાણી અને વ્યાયામ. શરીરના નિભાવ અને સ્વાસ્થ્ય માટે આ ચાર ચીજો અનિવાર્ય છે. અત્રે આ ચારમાંથી વ્યાયામ માટે વિચાર કરવામાં આવ્યો છે. ખોરાક પાણી તથા હવાની જેટલી જરૂર શરીરને છે, તેટલીજ શરીરને સ્વસ્થ રાખવાને વ્યાયામની છે. આ વ્યાયામની પદ્ધતિ જુદા જુદા દેશમાં જુદી જુદી છે.

આપણે હાલમાં પશ્ચિમનું આંધળું અનુકરણ કરવા મંડી પડયા છીએ. ક્રિકેટ, ફુટબોલ આદિ પાશ્ચિમાત્ય પદ્ધતિઓ કરતાં આપણામાં ઘણી સારી રમતો હોવા છતાં તે તરફ દુર્લક્ષ આપવામાં આવે છે. પરદેશનું સારૂં હોય તેનું ગ્રહણ કરવું, પરંતુ પ્રથમ સ્વદેશનું વિચારી જોવું જોઇએ. દંડ, બેઠક, કુસ્તી, પટા ખેલવા, લાઠી ફેરવવી આદિ વ્યાયામની ઘણી દેશી રીતો છે, જે મનુષ્યને હિંમતવાન બનાવી મર્દ બનાવે છે. આ પદ્ધતિઓનો હાલમાં હિંદુમહાસભાના પ્રતાપે પુનરૂદ્ધાર થવા માંડયો છે જે હર્ષની વાત છે.

વ્યાયામની આ બધી પદ્ધતિઓથી શરીર કસાય છે, અંગો મજબુત બને છે અને બીકણ સ્વભાવ મટી વીર બનાય છે, પરંતુ તેથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે કે કેમ એ એક વિચારણીય પ્રશ્ન છે. મલ્લ તથા કુસ્તીબાજોએ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવ્યું હોય એવા ઇતિહાસમાં પુરાવા નથી, પરંતુ પ્રાચીન સમયમાં ઋષિમુનિઓની વ્યાયામની પદ્ધતિ તદ્દન જુદીજ હતી, જે બળ તથા સ્વાસ્થ્ય આપવા સાથે આયુષ્યવર્ધક હતી. તે પધ્ધતિનો અર્વાચીન સમયમાં તદ્દન લોપ થયો છે. આ પધ્ધતિ તે "આસન" છે. આસનોથી શરીરના અમુક સ્નાયુઓ પર વધારે બોજો પડતો નથી. હાલની પ્રચલિત પ્રથાઓમાં શરીરના વિશેષ ભાગોને વધુ મહેનત આપી તેને દૃઢ કરવામાં આવે છે. આમ કરતાં અંદરનું સાંચાકામ ઘણે ભાગે ચુંથાઇ જાય છે અને અંતે આયુષ્ય ટુંકું બને છે. પરંતુ આસન એ એવી પદ્ધતિ છે કે જેનાથી આવું કાંઇ નુકસાન થતું નથી. તેનાથી લોહીની ફરવાની ગતિને વેગ મળે છે અને તેથી શરીરના મજ્જાની વધુ શુદ્ધિ થતાં આરોગ્યની પ્રાપ્તિ સાથે ઉત્સાહ અને સ્ફુરતી વધારે છે. એક ઉદાહરણથી એને વધુ

સ્પષ્ટ કરીએ. એક રબ્બરની નળી લો અને તેને ખેંચો તો તેની જાડાઇનો ઘેરાવો ઓછો થશે, અને તેથી તેની અંદર વહેતા પ્રવાહી પદાર્થની ગતિ પણ ઓછી થશે. આ તાણ પછી તેને એકાએક છોડી દેશો તો પ્રથમ કરતાં વધુ ગતિથી તેમાં રહેલો પ્રવાહી પદાર્થ વહેવા મંડશે. એ જ પ્રમાણે આસનોની ક્રિયાથી લોહીની ગતિમાં ફેરફાર થાય છે. આસનો કરવાથી શરીરમાં રહેલી નસ–નાડીઓનો તણાવ થાય છે અને તેથી લોહીની શુદ્ધિમાં સહાયતા મળે છે. કાચની શીશીનો મેલ ધોવાને તેમાં પાણી ભરી તેને ઉંધીચત્તી કરીએ છીએ, એજ પ્રમાણે શરીરના દૂરના ભાગોમાં રહેલા મેલોને ધોવાને આસન જેવું ઉત્તમ સાધન બીજું એકેય નથી; અને તેથીજ મહર્ષિ પતંજલિએ ઇશ્વરપ્રાપ્તિ અને પુરૂષાર્થની સિદ્ધિ માટે આસનને યોગનું એક અંગ બનાવ્યું છે. સાંસારિક તેમજ પારમાર્થિક કાર્યોની પરિપૂર્ણતા માટે તે વિના ચાલે તેમ નથી. આવા ઉપયોગી વિષય પર ગુજરાતી ભાષામાં કશું સાહિત્ય નહોતું. **શ્રીમાન્ પંડિતશ્રી શ્રીપાદ દામોદર સાતવલેકરજી**એ તેમની યોગ ગ્રંથમાળાની શ્રેણીમાં "આસન" નામે પુસ્તક હિંદી ભાષામાં પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. એ એટલું લોકપ્રિય થઇ પડયું છે કે તેની થોડાજ વખતમાં ચાર આવૃત્તિઓ બહાર પડી ચુકી છે. શ્રીમાન્ પંડિત સાતવલેકરજીની પાઠકોને ઓળખાણ કરાવવી આ ઠેકાણે યોગ્ય સમજું છું. તેઓ વેદના પ્રખ્યાત અભ્યાસી છે. તેમણે સ્વાધ્યાય મંડળની સ્થાપના કરી વેદો સંબંધી સાહિત્ય પ્રસિદ્ધ કરવા માંડયું છે. વેદોમાં રહેલો ગુઢાર્થ સાદી અને સરળ ભાષામાં સમજાવી આર્યો પર તેમણે મહાન ઉપકાર કર્યો છે. તેમનું પ્રસિદ્ધ કરેલું સાહિત્ય તેમના ઢંગમાં અદ્વિતીય છે એમ કહેવામાં હું જરાય અતિશયોક્તિ કરતો હોઉં એવું મને લાગતું નથી. તેઓ વિદ્યાર્થી

અવસ્થાથીજ વેદોના પ્રેમી હોઇ વેદોના અધ્યયન માટે ઉત્સુક હતા. અને એવામાં પરમ પૂજ્ય સ્વામી શ્રી દયાનંદ કૃત ઋગ્વેદાદિ ભાષ્ય ભૂમિકા આદિ પુસ્તકો તેમના જોવામાં આવ્યાં, અને તેથી વેદોના અધ્યયનની તેમની ઉત્સુકતામાં અતિ વૃદ્ધિ થઇ. વેદોનો અભ્યાસ કરી જનસમાજને તેનો લાભ આપવામાં તેમણે સ્વામીજીનું ખરૂં શ્રાધ અને તર્પણ માન્યું, અને તેથી તે માટેની યેાગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે સાંસારિક સર્વ કાર્યોને છોડી, ગયા દશ વર્ષથી તેઓ સતારા જીલ્લાના ઔંધ ગામમાં વેદાધ્યયનમાં પોતાની સર્વ શકિત લગાવી રહ્યા છે. આ અધ્યયનનો લાભ જનસમાજને મળે એ હેતુ માટે તેઓએ જુદા જુદા વિષયો પર જુદી જુદી ગ્રંથમાળાઓ પ્રસિદ્ધ કરવાનું શરૂ કરી દીધું છે. નાણાંની અગવડ હોવા છતાં થોડા સમયમાં ૫૦–૬૦ પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થઇ ચૂકયાં છે. એ સિવાય ખાસ વેદના વિષયો પર ચર્ચાતાં બે માસિકો, વૈદિક ધર્મ અને પુરુષાર્થ, હીંદી અને મરાઠી ભાષામાં તેમના તરફથી પ્રસિદ્ધ થાય છે. હીંદી ભાષાથી અનભિજ્ઞ ગુજરાતી પ્રજા આ પુસ્તકોનો લાભ લે એ માટે તેનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કરવાનું કાર્ય મેં માથે ઉપાડયું છે. આ કાર્યમાં દ્રવ્ય ઉપાર્જનનો હેતુ નથી, પરંતુ આપણી પ્રાચીન વેદ વિદ્યાનો પ્રચાર કરવાનું મુખ્ય પ્રયોજન છે. જનસમાજ તેનો લાભ ઠીક ઉઠાવશે તો આ મારૂં પ્રયોજન સિધ્ધ થયું ગણાશે.

આ અનુવાદ કરવાની શરૂઆત પ્રથમ નાનું ફંડ કરીને કરી હતી. બાળકોની ધર્મશિક્ષા પ્રથમ ભાગ તથા દ્વિતીય ભાગ એ બે શાળોપયોગી પુસ્તકો શરૂઆતમાં ગુજરાતી ભાષામાં પ્રસિધ્ધ કરવામાં આવ્યાં હતાં. તે પછી થોડાજ સમયપર "સૂર્ય-ભેદન વ્યાયામ" નામના પુસ્તકનું ગુજરાતી ભાષાંતર શ્રીમા-

ન્ પં. હરિશંકર વિદ્યાર્થીના હાથે કરાવી પ્રસિધ્ધ કરવામાં આવ્યું છે, જેનો જનસમાજ તરફથી બહોળો ઉઠાવ થતાં આ **"આસનો"**નું ભાષાંતર કરાવવાને ઉત્તેજન મળ્યું છે.

આસનોના પ્રયોગથી અનેક જણના અનેક રોગો મટી ગયા છે. જેનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન આ પુસ્તકના એક જુદા પ્રકરણમાં કરવામાં આવ્યું છે. આ પ્રકાશકને પણ તેનો જાતીઅનુભવ થયો છે. 'દમ' જેવા ભયંકર વ્યાધિની ચાર વર્ષો સુધી યાતના ભોગવ્યા પછી ઘણા વૈદ અને ડાક્તરો પાસે તેની ચિકિત્સા કરાવ્યા છતાં તે જ્યારે અસાધ્ય જણાયો તેવા સમયે મારો પરિચય શ્રીમાન્ પં. સાતવળેકરજીના પુસ્તકો સાથે થયો, અને તે પછી થોડાજ સમયમાં તેમનાં પણ મને પ્રત્યક્ષ દર્શન થયાં. તેમના સત્સંગથી મને અપૂર્વ લાભ થયો છે. મને દમ તો મટી ગયો પરંતુ શરીરનું સ્વાસ્થ્ય કાયમ રાખવાને માટે એક "જડીબુટી" હાથમાં આવી ગઇ હોય એવો આત્મઅનુભવ થઇ રહ્યો છે.

હાલમાં મહાત્મા ગાંધીજી પણ તેમના પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છે. જેઓ હીંદી જાણતા હોય તેમને મારી ભલામણ છે કે તેમનાં દરેક હીંદી પુસ્તક વાંચી મનન કરે તો મને ખાત્રી છે કે તેમની જીંદગીમાં નહિ જાણેલું અને નહિ અનુભવેલું જાણવાનું મળશે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આ દુનિયાપર અમલ કરતા પરમાત્મા તથા પરમાત્મપ્રણીત વેદો પર અચલ શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થતાં જીંદગીનો હેતુ સફળ કરવામાં ઘણી સહાયતા મળશે. આ કાંઇ જેવો તેવો લાભ નથી.

પ્રકાશક



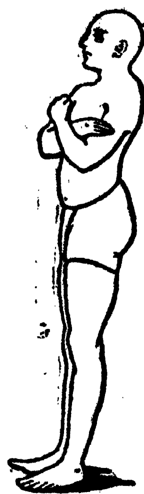
કેમ છો?



लगीरचंद



भीमप्रसाद



सुदेहशर्मा

આ ત્રણ મહાશયોમાંથી આપને કોના જેવા થવું ગમે છે? ભીમપ્રસાદ થવાનું ગમે છે? પણ એકદમ ઉતાવળા ન થશો! પ્રથમ તેઓનો થોડો ઈતિહાસ જાણી લો અને પછી તમારી ઈચ્છા જણાવજો.

શ્રી લગીરચંદ તો બિચારા મુડદાં જેવા દેખાય છે. શરીરમાં રૂધિર કે માંસ જરા પણ દેખાતું નથી. જાણે હાડકાંનો માળો! શકિત તો શાની હોય? કેવળ આત્મબળથીજ થોડું થોડું આવશ્યક કાર્ય કરી શકે છે. આપણને તેમની દયા તો ઘણી આવે છે, પરંતુ શું કરીએ! તેમણે પોતેજ પોતાનું શરીર બગાડયું છે. "બાલીવાળા" થીએટરમાં રોજ નાટક જોવા ગયા વગર તેમને ચાલતું નહોતું. ઉજાગરા, એતો તેમનું નિત્યકર્મ! 'સોલાપુરી ચેવડો' અને ગરમાગરમ ભજીઆં તો તેમને બહુ જ ભાવતાં. કદિ નિયમસર સૂવે નહિ, નિયમસર ખાય નહિ, આવી અનેક ભૂલો કરી, હવે તેનું ફળ ભોગવી રહ્યા છે. દવા કરી કરીને થાકયા પણ કાંઇ લાભ થતો નથી. જીંદગીથી કંટાળી ગયા છે, પરંતુ હજી એક ઉપાય છે, જો ડાહ્યા થઇને તે અજમાવે, તો પુનઃ પહેલવાન બની જાય. યેાગના આસનો વિધિ પૂર્વક નિયમિત કરવા માંડે, તો એક પાઇનો પણ ખર્ચ કર્યા વિના પુનર્જીવન મેળવી શકે.

આપમાંથી ભાગ્યેજ કોઇ એવું હશે કે જે શ્રી લગીરચંદ જેવા બનવાની ઇચ્છા કરે! છતાં કોઇને ઇચ્છા થાય, તો તેમની માફક ઉજાગરા કરવા, નિયમપૂર્વક ખાવું નહિ, "મસાલેદાર ચીવડો", આદિ ચટપટા પદાર્થો ઉડાવવા વગેરે ક્રિયા કરવા માંડો!!

શ્રી. ભીમપ્રસાદ તો ભારે રઢિયાળા દેખાય છે! તેમનું

વિશાળ ઉદર તો જુઓ, જાણે પાણી ભરવાનું મોટું પીપ! સાંબેલાં જેવા તો જેના સાથળ છે, અને તુંબડા જેવડું માથું! આંખો તો દેખાતી જ નથી. તમારામાંના ઘણાને તેમના જેવા બનવાનું મન થતું હશે, પરંતુ જુઓ તો ખરા! ચાલતાં ચાલતાં તેમના બે સાથળ ઘસાય છે, એટલે ધીમે ધીમે ચાલે છે. દોડી તો શાના શકે? ત્યારે કાંઇ ઉતાવળનું જરૂરી કામ હોય તો શું કરે? ઉભા ઉભા બૂમો પાડે. બીજુ શું કરે? વળી ઓટલાના પગથીઆં ચડતાં શ્વાસ ભરાઇ જાય છે. "કદિ સૂર્ય ઉગે પશ્ચિમે કદિ સિન્ધુ મર્યાદા તજે," પણ શ્રી. ભીમપ્રસાદ થ્રાંટરોડનો પૂલ ન ઓળંગે! તે માટે તો ખાસ વિકટોરીઆ ભાડે કરીને સ્ટેશનની બીજી બાજુએ આવવું પડે! કોઇ માનશો? શ્રી ભીમપ્રસાદ તો શ્રી લગીરચંદ કરતાં પણ પોતાની બુરી દશા સમજે છે! તેમને ભારે શરીરના લીધે એવાં એવાં ગુપ્ત કષ્ટો છે કે અહિં તેનું વર્ણન થઇ શકે નહિ. વૈદ્યો કહે છે કે મોટા પેટવાળા લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતા નથી અને પૂજ્ય પંડિત સાતવળેકરજી તો જણાવે છે કે "મોટા પેટમાંજ હંમેશાં મૃત્યુ રહે છે અને મરજીમાં આવે, ત્યારે તે પેટવાળાને ખાઇ જાય છે."

ત્યારે તો ભીમપ્રસાદની દશા બહુજ બુરી કહેવાય! બુરી તો શું પણ ઘણીજ ભયંકર કહેવાય! કારણ કે શરીરના ભારેપણાનો રોગ ઘણાભાગે કોઇપણ દવાથી દૂર થતોજ નથી. ત્યારે તેમણે શું કરવું? માત્ર એકજ

ઉપાય છે. જો નિત્ય નિયમિત યેાગના અમુક અમુક આસનેા કરવા માંડે, તેા શરીર હલકું અને ફૂર્તિલું બની જાય, પરંતુ તે જરાપણ કંટાળ્યા વિના ચાર-છ માસ પર્યંત પ્રયેાગ કર્યા જ કરે અને ઘી-દૂધ જેવા ચીકણા પદાર્થો ખાવાનું બંધ કરે, તેા ફાયદેા થાય. શ્રી. ભગીરથચંદ આસનેાના પ્રયેાગ સાથે ગાયનું દૂધ-ઘી આદિ પદાર્થોનું સેવન કરે, તેા તેમનું શરીર પુષ્ટ થાય, અને શ્રી ભીમપ્રસાદ આસનેાના પ્રયેાગ સાથે ઉકત પદાર્થોનેા ત્યાગ કરે, તેા તેમનું શરીર હલકું થઈ જાય. આ પ્રમાણે બંનેનું શરીર મધ્ય સ્થિતિમાં અર્થાત્ સમસ્થિતિમાં આવી જાય. અને **સમત્વનું નામજ યેાગ છે.** ભગવદ્ ગીતામાં કહ્યું છે કે—

समत्वं योग उच्यते ।

સમતા પ્રાપ્ત કરવી એજ યેાગનેા ઉદ્દેશ છે. મન, બુદ્ધિ અને ચિત્તની સમવૃત્તિ થઇ જાય તેને સમાધિ કહે છે. ઇંદ્રિયેાની સમવૃત્તિ થાય તેને સંયમ અથવા ઇંદ્રિયનિગ્રહ કહે છે. અને શરીરની સમપુષ્ટતાને પણ સમત્વ કહે છે. શરીરથી લઇને આત્માપર્યંત સમત્વસાધન કરવું એ જ યેાગને અભિષ્ટ છે, એટલું જ નહિ પણ જનસમાજમાં વ્યવહાર કરતી વેળા પણ સમવૃત્તિ રાખવી આવશ્યક છે. આ વાત યમનિયમેાથી સાધ્ય થઇ શકે છે.

જેમનું શરીર પ્રથમથી જ સુદેહશર્માના જેવું સમ છે, તેમણે પોતાનું આરોગ્ય કાયમ સાચવી રાખવા માટે અણુ યોગનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ અને જેઓનું શરીર તેવું નથી, તેમણે ઉપલો આદર્શ પોતાની સન્મુખ રાખીને આસનોનો ઉત્તમ અભ્યાસ કરવો અત્યંત આવશ્યક છે.

આસનોનો લાભ છ વર્ષના બાળકથી લઇને સીતેર વર્ષના વૃધ્ધ પર્યંતના અનેક લોકો આજે ઉઠાવી રહ્યા છે, તેમાંના ઘણા ખરા પચીશમા વર્ષે તરૂણ જેવા દેખાય છે, અને જેઓ ૨૫ વર્ષે એક માઇલ પણ ચાલી શકતા નહોતા, તેઓ આજે ૫૦ વર્ષે હિમાલય ઉપર યાત્રા કરી આવેલા છે. જેમના શરીર ઉપર ઉકત પરિણામ આવ્યું છે, તેઓ અત્યારે પણ જીવિત છે અને તેઓ સ્વયં પોતાનો અનુભવ જણાવે છે.*

રોગી અવસ્થામાં અતિ અશકત થઇ ગયા હોય, તેમણે ધીમે ધીમે અને સહેલાં આસનો કરવાં. તેથી તેમનાં પેટ, કલેજું, બરલ તથા આંતરડાં સારી રીતે કાર્ય કરવા લાગશે અને તેમની પ્રકૃતિ શીઘ્રતાથી સુધરી જશે. ધીમે ધીમે શકિત આવતી જાય, તેમ તેમણે કઠિન આસનો કરવાનો ક્રમ નક્કી કરવો. જે આસન

* આ સઘળી વાતો શ્રી: પં. સાતવળેકરજીના જાતિ અનુભવની છે.

કરવું હોય, તે આસનની સંપૂર્ણ હકીકત આ પુસ્તકમાંથી વાંચી-વિચારીને જ કરવું. અશક્તોએ શ્રમ પડે એવું એકપણ આસન બળાત્કારે ન કરવું.

યેાગનાં આસનેાના વિષયમાં એક એ વાત નક્કી થઇ ચુકી છે કે જેવી રીતે અન્ય પ્રકારની વ્યાયામેાથી અશક્ત હૃદય ઉપર ભારે દબાણ પડવાથી વ્યાયામ કરનાર પ્રતિદિન અધિક નિર્બળ બનતેા જાય છે, તેવી રીતે આસનેાની વ્યાયામથી હૃદય ઉપર આહું પરિણામ કદાપિ આવતું નથી. ઉલટું યૌગિક વ્યાયામથી હૃદયને આરામ મળે છે, અર્થાત્ અશક્ત અવસ્થામાં પણ અન્ય વ્યાયામ જેટલી આસનેાની વ્યાયામ હાનિકારક નથી. માંદગીને લીધે અશક્ત બની ગએલાં મનુષ્યેાને પણ આસનેાથી ઘણેાજ લાભ થાય છે. તાત્પર્ય કે બાળક, તરૂણ, વૃદ્ધ, વ્યાધિગ્રસ્ત અથવા દુર્બળ તથા સ્રીઓને પણ આ આસનેા ઘણાજ લાભકારક છે.

જે સ્રીઓ ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી અમુક અમુક ખાસ આસનેા કરે છે, તેમને પ્રસૂત-પીડા થતી નથી, એવેા પણ અનુભવ મળી ચુકયેા છે; એટલા માટે આ વિષયમાં કંઇ પણ સંદેહ રાખવા જેવું નથી. કેટલાંક આસનેા ખાસ પુરૂષેા માટે જ છે, કેટલાંક કેવળ સ્રીઓ માટે છે, તેમજ કેટલાંક આસનેા બન્નેના માટે સમાન છે. વળી કેટલાંક આસનેા વિશેષ પ્રકારથી

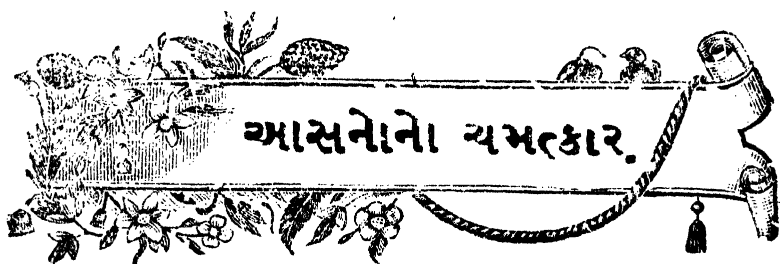
પુરૂષો કરી શકે છે, તેજ આસનો અન્ય વિશેષ પ્રકાર-
થી સ્ત્રીઓ પણ કરી શકે છે. આ વ્યવસ્થાને બરાબર
ધ્યાનમાં રાખીને જે પોતપોતાના યોગ્ય આસનો વિધિ-
સહ કરે છે, તેમને અવશ્ય ઘણો જ લાભ થાય છે.

કેટલાંક આસનો કરવાથી બહુજ ભૂખ ઉઘડે છે,
ત્યારે કેટલાક લોકો એટલું બધું ખાવા માંડે છે કે તેઓ
અજીર્ણાદિથી માંદાં પડી જાય છે. આવાં મનુષ્યોએ
સમજવું જોઇએ કે ગમે તેટલી ભૂખ લાગી હોય, પરંતુ
ભૂખથી અધિક ખાવાથી અપચો થવાનો જ. એથી
ઉલટું કેટલાક એવા પણ વ્હેમી અને બીકણ હોય
છે કે તેઓ જોઇએ તેટલું પણ ખાતા નથી. વળી
કેટલાક અયોગ્ય પદાર્થોનું અયોગ્ય સમયમાં સેવન કરે
છે ઇત્યાદિ અનેક પ્રકારની જે આદતો છે, તે સઘળી
હાનિકારક છે; માટે જેને યોગાભ્યાસ વડે પોતાનાં આયુ-
ષ્ય, બળ અને બુદ્ધિ વધારવાની ઇચ્છા હોય, તેમણે
પોતાના આચરણમાંથી અરાજકતા દૂર કરી નિયમપુર્વક
સઘળો વ્યવહાર રાખવો જોઇએ.

દૃઢ નિશ્ચયથી સઘળું સાધ્ય થઈ શકે છે.

ખંડ—૨ જો.

આસનોનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવનાર સજ્જનોના લેખો.



એક રામ કહાણી.

લખનારઃ—શ્રી ગણેશ શિવરામ રાનડે. ઉદ્યોગ મંદિર—મુંબઇ.

મને બાઇસીકલ પર બેસીને સફર કરવાનો બહુ શોખ હતો, તે માટે નિત્ય પ્રાતઃકાલે સમુદ્રકીનારે તે ઉપર બેસીને ફરવા નીકળતો હતો. કોઇ કોઇ દિવસ તો એટલો બધો પ્રવાસ કરતો હતો કે તેના થાકની અસર આખો દિવસ રહેતી. એક દિવસ મેં હદ ઉપરાંત 'બાઇસીકલ' ને ફેરવી; તેથી કેવળ થાકજ ન લાગ્યો; પરંતુ બંને પગનાં ઢીંચણમાં સખત દુખાવો થઇ આવ્યો. મને સંપૂર્ણ સ્મરણ છે કે તે દિવસે મને ખુલાસાથી દસ્ત પણ ન થયો. અને પરિશ્રમને લીધે આખો દિવસ બેચેની રહી........સાયંકાલે જ્યારે હું ભોજન કરવાની તૈયારી કરવા લાગ્યો; ત્યારે મને શૌચ જવાની ઇચ્છા થઇ આવી. શૌચ માટે ગયો; પરંતુ તે દિવસે મને વિલક્ષણ કબજીયાત થઇ ગએલી હોવાથી શૌચ ન થયું. આખા શરીરે ઘણોજ પરસેવો થઇ આવ્યો અને થોડા સમયમાં થાકની અસર ઘણીજ જણાવા લાગી. જ્યારે હું ઉઠવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગ્યો, ત્યારે ઢીંચણમાં ઘણોજ દુખાવો થવા લાગ્યો. આવી અવસ્થામાં જેમ તેમ કરીને હાથ—પગ

ધોઇ ભોજન કરવા ગયો; પરંતુ આજનો દિવસ મારા માટે ભોજન કરવાને યોગ્ય રહ્યો નહિ. ભોજન ઉપર બેસતાંની સાથેજ એક આશ્ચર્યજનક ઉપાધિનો જન્મ થયો. આખા શરીરમાં ખંજવાળ આવવા લાગી. પાંચ મીનીટમાં તો સઘળું શરીર ખંજવાળતાં ખંજવાળતાં હું પાગલ જેવો બની ગયો. એકાએક આખા શરીરમાં આટલી સખત ખુજલી થઇ આવેલી જોઇ મને મુંઝવણ થવા લાગી. તેનું કારણ કાંઇ સમજાયું નહિ. જેમ જેમ સમય જતો ચાલ્યો તેમ તેમ ખંજવાળનું દર્દ અસહ્ય થવા લાગ્યું. આખા શરીરને ખંજવાળવા માટે બે હાથ કેવળ અશકત થઇ પડયા. અંતે ડાકટરને બોલાવ્યો અને ચિકિત્સાનો આરંભ થયો. ડાકટરનો અભિપ્રાય મળ્યો કે આ વ્યાધી “ રકત–પિત્ત ” નો છે. તેમણે તે માટે દવા આપી. થોડા સમય પછી મને શરદીની અસર જણાવા લાગી અને જોરથી તાવ ભરાઇ આવ્યો. હું પથારીમાં સુઇ ગયો. અરધોક કલાક જરા ઉંઘ આવી; પરંતુ તરતજ ઉડી ગઇ. થોડીવારે મને ઉઠવાની ઇચ્છા થવાથી તે માટે પ્રયત્ન કરવા લાગ્યો તો બંને પગનાં ઢીંચણમાં ભારી સોજો ચડી આવેલો જણાયો. હાલવું ચાલવું અશકય થઇ ગયું. હવે મારા શરીરના સામ્રાજ્યમાં રહેવા માટે પગ સાફ ના પાડવા લાગ્યા અને તેમણે પોતાનું સ્વતંત્ર “સ્વરાજ્ય” સ્થાપિત કરી દીધું. તેઓ મારી આજ્ઞાનો ઇન્કાર કરવા લાગ્યા. જે પગ ગઇ કાલે મારા ગુલામ હતા. તેમનો આજે હુંજ ગુલામ બની ગયો. સમ્રાટોનો વૈભવ કેટલો ક્ષણભંગુર અને પ્રજાની સહાનુભૂતિનું કેટલું મહત્ત્વ છે, તેનું જ્ઞાન અત્રે મને બરાબર થઈ ગયું. આત્મા સમ્રાટ છે અને

શરીરના ભિન્ન ભિન્ન અવયવો તેના આશ્રિત દેશો છે. કોઇપણ દેશ જ્યારે સ્વતંત્ર બની જાય, ત્યારે મોટા શકિતશાલી સમ્રાટો પણ બિચારા શું કરી શકવાના ? જે પગને મેં ગઇ કાલેજ "બાઇસીકલ" ચલાવવા માટે રોકેલા હતા અને તેમના આરામની દરકાર કર્યા વિના તેમની પાસેથી મારી ઇચ્છા મુજબ કામ લેતો હતો, તેજ પગ આજે મારા કબજામાં રહ્યા નહિ અને હું પથારીવશ બની ગયો. પગ જરાપણ હલાવી-ચલાવી શકાતા નહોતા. એટલુંજ નહિ પણ અન્યની સહાયતા વિના પથારીમાં શરીરનું પડખું ફેરવવું પણ અશકયવત્ બની ગયું.

મારી આવી સ્થીતિ એટલી શીઘ્રતાથી બની ગઇ કે મને તે સઘળું સ્વપ્નવત્ જણાવા લાગ્યું. જે લોકો મને જોવા આવતા હતા, તેઓ કહેવા લાગ્યા કે "હવે આ ઢીંચણ અને પગ સુધરવા કઠણ છે." બીજા દિવસે પુનઃ ડાકટર આવ્યા. મને તપાસીને કહ્યું કે "આ **ઢીંચણની બીમારી**" છે. આ વ્યાધિ મહારાષ્ટ્ર રાજયના સંસ્થાપક વીરશિરોમણિ **શિવાજી** મહારાજને પણ થયો હતો અને તેજ કારણથી તેમનો દેહાન્ત થયો હતો." શ્રી શિવાજી મહારાજ જેવા સત્પુરૂષના પવિત્ર દેહનો સ્પર્શ કરેલો હોવાથી આ વ્યાધિને હું પણ પવિત્ર સમજવા લાગ્યો.

દિવસ ઉપર દિવસ વીતતા ગયા, તેમ વૈદ્ય-ડાકટરોના ઉપાયો પણ થતા રહ્યા. તે સાથે સ્નેહી-મિત્રો જે ઉપાય બતાવતા તે પણ થવા લાગ્યા. અનેક પ્રકારનાં ઔષધો,

લેપ અને અન્ય ઉપચારો ચાલુ થયા.......આ પ્રમાણે આઠ દિવસ પર્યંત શેક તથા લેપનું કાર્ય ચાલુ રાખ્યું; પરંતુ તેથી કાંઇ ફાયદો જણાયો નહિ.

તત્પશ્ચાત્ મોટા મોટા ડાકટરોની કમીટી બોલાવી. તેમણે સઘળું જોયા પછી એકમતે દવા આપવાની નક્કી કરી અને અન્ન ખાવાનું બંધ કરી કેવળ દૂધ ઉપરજ રહેવાની આજ્ઞા કરી. આ પ્રમાણે દવાનું સેવન શરૂ થયું, અન્ન છોડી દીધું અને માત્ર થોડા દૂધ ઉપરજ રહેવા લાગ્યો. ડાકટરોએ "સ્કૉટ્સ ડ્રેસીંગ" થી પગ બાંધીને તેને હલાવવા—ચલાવવાનું બંધ કર્યું. તેમણે કહ્યું કે "ઢીંચણોમાં પાણી થઇ ગયેલું છે; માટે તેને "હલાવવાં ચલાવવાં જોઇએ નહિ. જો આ રીતે રોગ દૂર નહિ "થાય તો ટૅપ (Tap) કરીને પાણી કાઢી નાખીશું. ચિંતા કરશો નહિ."

ઉકત રીતિથી એક માસ પર્યંત ઉપચાર ચાલુ રહ્યા, દુ:ખ ઓછું થયું; પરંતુ સોજો ઓછો થયો નહિ. પુન: ડાકટરોની કમીટી બોલાવી. પુખ્ત વિચાર કરીને તેમણે નિશ્ચય કર્યો કે "લાકડાની પટ્ટી ઉપર પગ બાંધવા અને તેને બિલકુલ હલાવવા નહિ. પંદર દિવસ જોયા પછી પુન: વિચાર કરીને કરવું ઘટે તે કરવું." આ પ્રમાણે પંદર દિવસ વ્યતિત થઇ ગયા; પરંતુ કાંઇ ગુણ જણાયો નહિ.

આ સમયે મારી અવસ્થા અતિશય ખરાબ બની ગઇ હતી. અન્ન વિનાના ખાલી ઉદરમાં ઘણી ઉગ્ર અને ઉષ્ણ દવાઓ જતી હોવાથી શરીરમાં ઘણીજ ગરમી ઉત્પન્ન થઈ

ગઇ હતી નિત્ય થોડો જ્વર પણ આવતો હતો, નિદ્રા ઉડી ગઇ હતી. સતત સૂઇ રહેવાથી આખું શરીર દુખતું હતું અને આટલાં કષ્ટો ઓછાં હોય તેમ "અર્શ-હરસનું દર્દ તેમાં ઉમેરાયું. ઉઠવું-બેસવું તો અશક્યજ થઇ ગયું હતું અર્શ-હરસને લીધે ઘણું કષ્ટ થતું હતું. ગુદદ્વારમાં પણ દર્દ થવા લાગ્યું અને તેમાં ઝાડા સાથે રૂધિરસ્રાવ થવા લાગ્યો. આ વ્યાધિને માટે પીચકારીના પ્રયોગથી શૌચ કરવાનું શરૂ કર્યું; તેથી હરસનું દર્દ થોડું ઓછું થવા લાગ્યું.

આ "**ઢીંચણના રોગ**" નું અંગ્રેજી નામ "**"સાઇનો૦હાઇટસ**" છે. તેમાં ઢીંચણોમાં પાણી અથવા પ્રવાહી રસ બને છે અને સાંધાઓમાં મોટો સોજો થઇ આવે છે. ઘણા માસ થયાં છતાં કાંઇ ફેર ન પડવાથી ડાકટરોએ મારા રૂધિરને તપાસી જોયું, તો તેમાં તેમને ઢીંચણના રોગના (ક્ષયના) જંતુ (ટયુબર કયુલર સાયનો વ્હાઇટીસ) છે એવો નિશ્ચ થયો. પ્રત્યક્ષ રોગના કરતાં તેનું નામ સાંભળીને ઘણીવાર દર્દી ગભરાઇ જાય છે, તે પ્રમાણે આ નામમાં ટયુબર કયુલરનું નામ સાંભળી મારા અનેક મિત્રો ગભરાઇ ગયા. હું તો બિલકુલ ગભરાયો નહિ. રોગનું નામ સાંભળીને ઘરનાં મનુષ્યો તથા સ્નેહી-મિત્રો ગભરાઇ જાય છે, તે જોઇને દરદી ઉપર પણ માઠી અસર નીપજે છે. જો દરદી કમજોર હોય તો, કોઇ વાર પરલોકગમન કરવાની તૈયારી કરવા માંડે છે. વ્યાધિના કારણ કરતાં ઘણીવાર મનની ગભરામણથી ઘણુંજ વિપરીત પરિણામ આવે છે, પરંતુ હું એમ ગભરાઇ જાઉં તેવો નથી.

મેં તો ધૈર્ય ધારણ કરી પ્રભુ ઉપરજ વિશ્વાસ રાખ્યો હતો અને તેથી મારૂં મન શાંત તથા અચલ હતું.

આ પ્રમાણે ચાર–પાંચ માસ વ્યતિત થઇ ગયા; પરંતુ ડાકટોરોના ઉપચારો વડે કાંઇપણ લાભ જણાયો નહિ. જલદ ઔષધોના સેવનથી હરસ–મસાનો વ્યાધિ ઘણોજ દુઃખદાયક થઇ ગયો, તેમજ અન્ય દુઃખો પણ વધી ગયાં, આથી ડાકટરોની દવાઓ ઉપરથી મારી શ્રદ્ધા ઉઠી ગઇ અને તેમના ઉપચારો બંધ કરવાનો મેં વિચાર કર્યો.

એવામાં "હોમિયોપથી" ના એક ડાકટર મળી ગયા, તેમના ઉપચારો પંદર દિવસ સુધી કરી જોયા; પરંતુ કાંઇ લાભ દેખાયો નહિ. તત્પશ્ચાત્ "બાયોકૅમિક" ઔષધનું સેવન કરવા માંડયું, તે પણ મારા માટે નકામું સિદ્ધ થયું. આ પ્રમાણે છ માસ વ્યતિત થઇ ગયા. જે પગ ડાકટરોએ પટ્ટીઓ સાથે બાંધી રાખ્યો હતો, તે હલનચલન વિના સૂકા-ઇને પાતળો થઇ ગએલો મને જણાવા લાગ્યો. આ એક નવિન આપત્તિ આવેલી જણાઇ. જો આ પ્રમાણે પગ સૂકાઇ જશે, તો ભવિષ્યમાં શું થશે તેનો વિચાર મને મુંઝવવા લાગ્યો.

એવામાં વળી બીજા પગની સાથળમાં એક ગાંડ જેવું કાંઇ જણાવા લાગ્યું. દિન પ્રતિદિન તે વધતી જતી હતી; પરંતુ તેથી કોઇપણ જાતનો દુખાવો થતો નહોતો. તે દશ પંદર દિવસમાં તો વધીને કેળાં જેવડી લાંબી ને મોટી થઇ ગઇ. આમ આપત્તિ ઉપર આપત્તિ આવેલી જોઇ મને ઘણુંજ કષ્ટ થયું; છતાં ધૈર્ય રાખી પુનઃ ડાકટરની સલાહ લીધી.

તેમણે જોઇને કહ્યું કે "આ 'યક્ષ્મગ્રંથી' (Tubercular Gland) "છે; માટે તેના રક્તમાંથી સ્વરસ (Otto cerum) "ઔષધિ બનાવીને પીચકારી વડે તેનો પ્રવેશ લોહીમાં "કરવાથી વ્યાધિ દૂર થઇ જશે. તે પછી કંઇ કારણથી સાત આઠ દિવસ સુધી ડાકટર આવી શકયા નહિ. આટલા સમયમાં ઉક્ત ગાંઠ પાકી ગઇ અને એક દિવસ ફુટી ગઇ. તત્પશ્ચાત્ ડાકટર આવ્યા, પરંતુ હવે તેમનો ઉપયોગ રહ્યો નહિ; કારણ કે ગાંઠ તો રહી નહોતી. રાત્રિના સમયે જ્યારે તે ગાંઠનું છિદ્ર હું ધોવા લાગ્યો, ત્યારે તેમાંથી એક લાંબુ અને બારીક દોરા જેવું કૃમિ (કરમીઉં) નીકળી આવ્યું. એજ સમયે એક ઘટના બની, તે એકે મારી ધર્મપત્નીએ એક પુત્રીનો જન્મ આપ્યો. ગાંઠના છિદ્રમાંથી જંતુનું નીકળવું અને તેજ સમયે પુત્રીનો જન્મ થવો એ બંને વાતને કાંઇ સંબંધ નથી પરંતુ ત્યારથી મારૂં દર્દ કમી થવાં લાગ્યું. અસ્તુ.

વસ્તુતઃ આ ગાંઠ અને ઢીંચણના રોગનો કાંઇ સંબંધ નહોતો; છતાં ડાકટરોને તે બંનેનું મૂળ કારણ એકજ જણાતું હતું; અને તેથી તેઓ 'સ્વરસ' ઔષધ બનાવીને રોગ દૂર કરવાનું ધારતા હતા; પરંતુ ડાકટરોનો તે ભ્રમ સિદ્ધ થયો. જે દિવસથી ઉકત ગાંઠ પાકીને તેમાંથી બગાડ નીકળી ગયો, તે દિવસથી ધીમે ધીમે તાવ ઓછો થવા લાગ્યો. ગાંઠમાંથી પેલું કરમીઉં નીકળી ગયું હતું; છતાં તેમાં અન્ય પણ કરમીઆં હશે તેવું પ્રતિત થવા લાગ્યું. (Alcpathy) ડાકટરીમાં આવા કૃમિવિકાર ઉપર કાંઇ ઉપાય નથી, અને તેથીજ

તેમની પરીક્ષા ભૂલ ભરેલી નીવડી. આવી સ્થીતિમાં હવે શું કરવું એ પ્રશ્ન મારા મનમાં ઉભો રહ્યો. મારા કેટલાક મિત્રોએ સલાહ આપી કે ગામડીઆ લોકો જો કે અભણ હોય છે; પરંતુ તેઓમાં ઘણા માણસો આવા પ્રકારના કૃમિને શરીરમાંથી કાઢવામાં ઘણા કુશળ હોય છે; તેથી મેં તેવા એક માણસને બોલાવ્યો. તેણે અજબ રીતથી કૃમિ કાઢવાનું શરૂ કર્યું. કેટલાક કૃમિ તો તેણે ડાકટરની સમક્ષજ મારી ગાંડમાંથી કાઢયાં હતાં. આ પ્રમાણે કેટલાક દિવસ પછી ગાંઠની પીડા તો ટળી ગઇ.

ઢીંચણની ઉપાધિને લીધે હું આટલા માસ પથારીમાંજ રહ્યો હતો. ઉદરને પુરૂં ભોજન મળતું નહોતું, પાચનશક્તિ ઘણીજ ક્ષિણ થઇ ગઇ હતી, શરીર પણ અત્યંત નિર્બલ બની ગયું હતું. મારો ધંધો–રોજગાર બંધ પડી ગયો હતો; અને તેથી મારી પાસે બિલકુલ પૈસા રહ્યા નહિ, તે એટલે સુધી કે ડાકટરોની ફી પણ આપી શકાય તેમ નહોતું. આવા કઠિન પ્રસંગમાં મારો વ્યાધિ પણ એટલી હદ સુધી આવી પહોંચ્યો હતો કે તે મટવાની કોઇપણ આશા રહી નહોતી. પ્રતિદિન નિરાશામાંજ વધારો થતો જતો હતો.

આવી અવસ્થામાં મુંબઇ છોડીને અન્ય સ્થળે જઇ રહેવાની સલાહ કેટલાક મિત્રો આપવા લાગ્યા; પરંતુ મને તે ઠીક લાગી નહિ; કારણ કે મુંબાઇમાંજ રહેવાથી મારા વ્યાધિનો સારામાં સારો ઉપાય થઇ શકશે એવી મારી માન્યતા હતી. વળી આ વ્યાધિથી મને કોઇ પણ જાતનો ભય પણ

લાગ્યો હતો નહિ; તેથી મેં મારા મિત્રોને નારાજ કરીને મુંબઇ-માંજ રહેવાનો નિશ્ચય કાયમ રાખ્યો.

આ પ્રમાણે કેટલોક સમય વ્યતિત થઇ ગયો; કિન્તુ આરામ થવાનું એક પણ ચિન્હ જણાતું નહોતું બેઠાં બેઠાં મારૂં શરીર અતિશય ક્ષિણ થઇ ગયું હતું અને પાચનશકિત પણ ઘણીજ ઓછી થઇ ગઇ હતી. આનો કાંઇપણ ઉપાય કરવો જોઇએ એવો વિચાર હું કરવા લાગ્યો. તે માટે વ્યાયામ કરવી જોઇએ, એમ મને લાગ્યું; પરંતુ હાલવા ચાલવાની તો ડાકટરોએ મના કરી હતી. હાલવું ચાલવું ન પડે અને શરીરને વ્યાયામ મળે તેવા ઉપાયો હું શોધવા લાગ્યો. અંતે **પ્રાણાયામ** કરવાથી થોડી ઘણી વ્યાયામ થઇ શકશે એવી કલ્પના મારા મનમાં થઇ આવી. એવામાં મારા એક મિત્રદ્વારા મ. **નામજોશી**નો મને પરિચય થયો. તે મહાશય ઘણા સજ્જન અને **યોગાભ્યાસી** છે, તેમણે ઘણાજ પ્રેમપૂર્વક મારી સ્થતિનું અવલોકેન કર્યું અને સરળ શબ્દોમાં મને જણાવ્યું કે “ હું કોઇ વૈદ્ય કે ડાકટર નથી, મને શરીરશાસ્ત્રનું જ્ઞાન નથી, પરંતુ હું થોડોઘણો **યોગાભ્યાસ** કરૂં છું; અને તેથી **આસન-પ્રાણાયામનો** મને કિંચિત્ અનુભવ છે; અતઃ **યોગશાસ્ત્રના** વિજ્ઞાન પ્રમાણે મને જે ઉપાય યોગ્ય જણાશે, તે વડે તમારે વ્યાધિ દૂર કરવાનો યત્ન કરીશ; પરંતુ પહેલાં તમારી પાસે એટલું માગી લઉંછું કે કાંઇપણ ફાયદો ન થવા છતાં, ડાકટરોની આજ્ઞા પ્રમાણે તમે જેમ પથ્યાપથ્ય પાળતા હતા, તેજ પ્રમાણે શ્રદ્ધા-ભક્તિ પૂર્વક મારા કથન પ્રમાણે જ તમારે ચાલવું જોઇએ ” મેં તેમના કથનનો સ્વીકાર કર્યો; કારણ

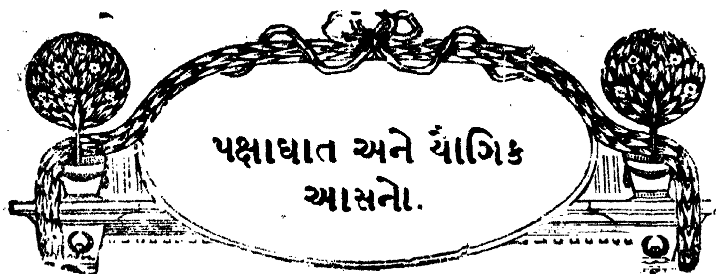
કે સેંકડો રૂપિયાનો ખર્ચ કરીને પાંચ-સાત માસ પર્યંત ડાકટરોના ઉપાયો કરી જોયા; પરંતુ તેથી મને કાંઇ પણ ફાયદો થયો નહોતો, તેથી મને વૈદ્ય ડાકટરો ઉપરથી વિશ્વાસ ઉઠી જ ગયો હતો. આ પ્રમાણે મેં ડાકટરોના ઉપચારો બંધ કરી **યોગસાધનનું** શરણ લીધું.

ડાકટરે પગ હલાવવાની ના કહી હતી; પરંતુ આ યોગીરાજે તો હલાવવાની સલાહ આપી. બંનેના ઉપચારોમાં આટલો વિરોધ હતો ! ડાકટરોએ બંધાવેલી લાકડાની પટ્ટીઓ છોડીને અલગ મૂકવી પડી. પગ હલાવવાનો પ્રયત્ન કરવા માંડયો; પરંતુ આટલા માસ સુધી બાંધી રાખેલો પગ હાલી શકતો નહોતો. પ્રથમ હાથ વડે પકડીને તેને ઉપર નીચે રાખવાનો પ્રયત્ન કરી જોયો, તે પછી **યોગીરાજની** સહાયતાથી '**શીર્ષાસન**' કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો; પરંતુ તેમ કરતાં મારા પગમાં ઘણું દર્દ થવા લાગ્યું, તેથી એરંડીઉ તેલ ચોળીને આકડાનાં પાદડાં બાંધી શેક કરવાનું શરૂ કર્યું. આ પ્રમાણે ચાર-પાંચ દિવસ ઉપાય કર્યા પછી કોઇની પણ સહાયતા વિના થોડો વખત સુધી હું "**શીર્ષાસન**" માં સ્થિર રહી શકયો. આગળ ધીમે ધીમે અભ્યાસ વધારતાં વધારતાં પંદર દિવસમાંજ હું અર્ધા કલાક પર્યંત "**શીર્ષાસન**" કરવા લાગ્યો. પ્રારંભમાં થોડું દર્દ થતું હતું. પરંતુ પ્રતિ દિવસ અભ્યાસથી ધીમે ધીમે તે ઓછું થવા લાગ્યું અને મને સ્વાસ્થ્ય મળવા લાગ્યું.

આસનોનો અભ્યાસ કરવાથી કેવળ આઠ દિવસમાંજ હું સોટીની સહાયતાથી થોડું થોડું ચાલવા લાગ્યો, આથી **યોગસાધન** ઉપર મારી શ્રદ્ધા દૃઢ થતી ગઇ, કારણ કે આ

ઉપચારોથી મને લાભ પણ શીઘ્રતાથી થવા લાગ્યો. દશ દિવસમાં તો હું લાકડીની સહાયતા વિના ચાલવા સમર્થ થઇ ગયો. ચાલતી વેળા દર્દ થતું હતું અને સાંજના સમયે સોજો પણ વધી જતો હતો; પરંતુ હું તો **યોગીરાજની** આજ્ઞાનુસાર કરતો રહ્યો. **આસનો** કરવાં અને શેક કરવો એ બેજ ઉપાયો થતા હતા અને તેથી પ્રતિદિન આરોગ્ય પણ પ્રાપ્ત થતું હતું. હજી ઢીંચણનો સાંધો તો સખતજ હતો અને પગ જેવો જોઇએ તેવો હાલી ચાલી શકતો ન હોતો પાંચ–છ દિવસ સતત પ્રયત્ન કરવાથી તેમાં કિંચિત્ ગતિ ઉત્પન્ન થઇ. હવે હું મારી **ઇચ્છા-શક્તિને** પણ કામમાં લેવા લાગ્યો અને મને જણાયું કે તેનાથી ઘણોજ લાભ થાય છે.

આ પ્રમાણે **આસનોના** ઉપચારો વડે માત્ર બે માસ માંજ મને પૂર્વનું આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઈ શકયું. તે પછી જ્યારે પહેલવહેલો હું ડાકટર સાહેબના દવાખાને ગયો, ત્યારે તેઓ મારી તંદુરસ્તી જોઇને આશ્ચર્યચકિત થઇ ગયા. તેમના પૂછવાથી મેં **યોગના આસનોનો** ચમત્કાર વર્ણવી બતાવ્યો........આ **આસનો** ઉપર મને એટલી શ્રદ્ધા બેસી ગઇ છે, કે હું નિત્ય પ્રાંતઃકાળે ઉઠીને શૌચાદિથી નિવૃત્ત થતાંજ થોડો સમય '**શીર્ષાસન**' કરૂં છું અને તે પછીજ અન્ય કાર્યો કરૂં છું.



એક કર્મકથા.

(લે. શ્રી. પં. પાંડુરંગ ગોપાળ, બાળ મહાજન મુંબઇ.)

વર્તમાનમાં અનેક મનુષ્યોનું ધ્યાન શરીરશાસ્ત્ર અને આરોગ્ય તરફ ખેંચાવા લાગ્યું છે. અનેક વિદ્વાનો તે વિષે વિવિધ ઉપાયો શોધી રહે છે. કોઇ કહે છે કે સેંડોની વ્યાયામ-પદ્ધતિ ઘણી ઉત્તમ છે; તો કોઇ કહે છે કે નૂતન આરોગ્ય-સંપ્રદાય વાળાની બસ્તિવિધિ લાભદાયક છે. કોઇને ડૉ. કુને મહાશયની જલ-ચિકિત્સા સારો લાગે છે. એજ પ્રમાણે જુદા જુદા મનુષ્યો જુદી જુદી નવિન યુરોપીઅન પદ્ધતિયો દર્શાવી રહ્યા છે, પરંતુ શોકની વાત છે કે જે ઋષિ-મુનિયોના આપણે વંશજ છીએ; તેમની યોગપદ્ધતિ પ્રત્યે કોઇનું પણ ધ્યાન ખેંચાતુ નથી. મને તો અનુભવથી હવે નિશ્ચય થઇ ચૂકયો છે કે આરોગ્ય સંપાદન કરવા માટે યોગપ્રક્રિયા સર્વાંગસુંદર અને પરિપૂર્ણ ઉપાય છે પશ્ચિમની સર્વે પદ્ધતિયોથી અનેક ગણી ઉત્તમ, નિર્દોષ અને પરિપૂર્ણ અષ્ટાંગ યોગપદ્ધતિ આપણી પાસે વિદ્યમાન હોવા છતાં અન્ય અપૂર્ણ ઉપાસોનોજ આપણે આશ્રય લઇ રહ્યા છીએ. આપણી ઉક્ત પ્રાચીન

પદ્ધતિ આપણી રહેણી કરણીને અનુકૂલ ' સુગમ અને ઘણીજ આરોગ્યદાયક છે. નથી તેમાં કોઇ પ્રકારનો ખર્ચ કરવો પડતો, કે નથી તેમાં કોઇ પ્રકારની ખટપટ કરવી પડતી. કેટલાક યુરોપીઅન તથા અમેરિકન લોકો પણ હવે તેને અપનાવી રહ્યા છે; એટલુંજ નહિ પણ પશ્ચિમની નવીન આરોગ્ય-પદ્ધતિયોનાં બીજ આપણી પ્રાચીન યોગપદ્ધતિમાં છે, એવો નિશ્ચય કેટલાકને થવા લાગ્યો છે.

આપણી પાસે આરોગ્ય મેળવા માટે જે **યોગ-પદ્ધતિ** છે, તેનો સારી પેઠે વિચાર કર્યા પછી અન્ય દેશના ઉપાયોમાંથી જે લાભદાયક જણાય, તેનો ઉપયોગ કરવામાં કોઇપણ પ્રકારનો દોષ નથી, પરંતુ આપણા પોતાનાંજ સાધનોનો ત્યાગ કરીને વિચાર કર્યા વિના ઝટ બીજાની શરણમાં દોડી જવું, તે ઉચિત નથી. પોતાનું છોડીને જ્યારે આપણે અન્યનું લેવા દોડીએ છીએ, ત્યારે પોતાનું તો મળતું નથી અને અન્યનું લેવા તો પ્રથમથીજ આપણને મળેલું હોતું નથી. આપણા પૂર્વજોએ અત્યંત ચાતુર્યપૂર્વક યોગાભ્યાસને આપણા જીવનમાં મીલાવી દેવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો; અને એટલા માટેજ તેમણે ઉપનયન સાથે (જનોઇ ધારણ કરવાના સમયથી.) આસન, પ્રાણાયામ ધ્યાન (સંધ્યા) આદિ યોગના અંગોને નિત્યકર્મમાં સંમિલિત કર્યાં છે, જોકે હવે તો જનોઇનો વિધિ એક જાતના તમાસારૂપ થવા લાગ્યો છે અને કેળવાએલા કહેવાતા વર્ગમાં તો પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનું નામ પણ રહ્યું નથી, પરંતુ આશ્ચર્ય તો એ છે કે જેનું અનુકરણ આપણા શિક્ષિત ભાઇઓ કરી રહ્યા છે, તે યુરોપ-અમેરિકાના વિચારક મહા-

થયો પણ હવે પ્રાણાયામનું મહત્વ સમજે છે અને તેના અભ્યાસવડે ઘણી પ્રગતિ કરી રહ્યા છે. આ સ્થિતિ આપણને શરમાવનારી ગણાવી જોઇએ, અને તેથી આપણી ભૂલ સુધારીને હવે આપણી પ્રાચીન **યોગસાધન-પદ્ધતિનો** ઉપયોગ આરોગ્ય મેળવવા માટે કરવો જોઇએ. આ વિષયમાં મને જે અનુભવ થયો છે, તે સંક્ષેપમાં અત્રે દર્શાવું છું. યદ્યપિ હું સ્વયં અણુપઢ, ગ્રામીણ તથા અસંસ્કૃત છુ; તથાપિ મારી કહાણી આજકાલના લોકોને અતિ બોધપ્રદ થઇ પડે તેવી છે. આ રહી તે મારી કર્મકથા:-

હું જન્મથી રોગી અને નિર્બલ હતો મારા કુટુંબીઓ જુની પરંપરાની રૂઢિયોને માનનારાં હતા.........મારા અન્ય ભાઇઓએ બહાર શહેરોમાં જઇ સારી વિદ્યા મેળવી હતી. તેઓ અંગ્રેજી આદિ આધુનિક કેળવણી મેળવી ઉત્તમ વિદ્વાન બન્યા, પરંતુ હું વ્યાધિગ્રસ્ત અને દુર્બલ હોવાથી ઘેરજ રહ્યો અને અભણ રહ્યો. મારા શિક્ષિત ભાઇઓ તથા અન્ય લોકોમાં હું જડ અને મહત્વ વિનાનો ગણવા લાગ્યો. વારંવાર મારી અપ્રતિષ્ઠા થતી હોવાથી મને ઘણું દુ:ખ ઉપજતું હતું, પણ શું કરવું ?

ગામમાં દુષ્ટ લોકો હતા, તેમણે મારા અને મારા સુશિક્ષિત ભાઇઓ વચ્ચે કુસુંપ કરાવ્યો. આમ કરવામાં તેઓનો કંઇક જુદો હેતુ હતો. પરંતુ હું સાવધાન હોવાથી તેઓ તેમાં સફલ થઇ શકયા નહિ.

હું પ્રથમથીજ રોગી તો હતોજ; તેમાં વળી ભાંગ આદિ વ્યસનોનું સેવન કરવા લાગ્યો. આ મૂર્ખતાને લીધે મારા શરી-

રમાં નાના પ્રકારના રોગોએ ઘર કર્યું; અને તેથી હું ઘણોજ દુઃખી થયો.

ઈશ્વર કૃપાથી કેટલાંક વર્ષો પછી એક મહાત્માનો સત્સંગ થયો, તેમના ઉપદેશથી ભાંગનું વ્યસન તો છોડી દીધું, પરંતુ શરીરમાંના વ્યધિયોએ વિદાય લેવાની ના પાડી. તે તો કાયમજ રહ્યા. આ વ્યાધિયોને કાઢવા માટે અનેક વૈદ-ડાકટરોનો આશ્રય લેવા લાગ્યો. તેમનાં ઔષધો વડે થોડા સમય માટે ગુણ થતો, પરંતુ કાયમનો કોઇ ફાયદો થયો નહિ. એક ઔષધથી ફાયદો ન જણાય તો બીજું લેવા લાગ્યો અને એક ડાકટરથી કાંઇ લાભ ન દેખાય તો બીજા પાસે જવા લાગ્યો. આવી રીને વારંવાર નવાં નવાં ઔષધો અને વૈદ્ય-ડાકટરોનું સેવન કરવા માંડ્યું, પરંતુ કોઇ વૈદ્યનો કોઇપણ દવાથી કાયમનો લાભ થયો નહિ, આ પ્રમાણે દીર્ઘ સમય પર્યંત ચાલવાથી વૈદ્ય ડાકટરો અને તેમની ઔષધિયો ઉપરથી મારી શ્રદ્ધા ઉઠી ગઈ.

તે પછી 'હોમિયોપથીક'નો ઉપાય કરી જોયો; તેથી પણ લાભ ન થયો. અંતમાં ડૉ. કુનેની **જલચિકિત્સાની** શરણે ગયો; તેનાથી થોડો ફાયદો જણાયો, તેથી તે ઉપાય ચાલુ રાખી હું એક મિત્રની સાથે લાહોર ગયો અને ત્યાં **શ્રી. પં. વિષ્ણુ દિગંબરજીના** ગાંધર્વ-મહાવિદ્યાલય' માં રહેવા લાગ્યો. શ્રી પંડિતજીની ઉદારતાને લીધે તેમજ સંગીતમાં મન લાગવાથી ત્યાં મને ઘણોજ આનંદ મળવા લાગ્યો, પરંતુ થોડા સમય પછી મારા રોગોએ પ્રથમની પેઠેજ દુઃખ આપવા માંડ્યું. પંડિતજીને આ જલચિકિત્સા પ્રત્યે વિશ્વાસ નહોતો અને તે વિષે વારંવાર મને કહ્યા કરતા હતા, પરંતુ મને

તે ઉપાય પ્રત્યે ઘણી શ્રદ્ધા હોવાથી હું તેમના કથન ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપતો નહોતો. જલચિકિત્સા વડે મને ઘણો ફાયદો થયો હતો. જોકે પૂર્ણ લાભ તો તેથી પણ થયો નહોતો.

એવામાં લાહોરમાં મોટો ભૂકંપ થયો. બસ તેજ દિવસે મારા અર્ધાંગમાં વિકાર શરૂ થયો અને થોડાજ સમયમાં મારૂં અર્ધું શરીર ચેતનારહિત બની ગયું. હું પંડિતજીનો મેમાન હતો, તેમણે ઘણીજ કૃપા દેખાડીને પોતાના એક મિત્ર-દ્વારા મને **મેયોઇસ્પીતાલ** માં દાખલ કરાવી દીધો. પંડિતજી તથા તેમના દયાળુ મિત્રોની કૃપાથી અત્રે મારી ઉત્તમ પ્રકારે સારવાર થવા લાગી. તે સમયના યુરોપીયન ડાકટર પણ બહુ ભલા હતા.

આ આર્ધાંગ વાયુના રોગથી મારી એક આંખ ઘણીજ બગડી ગઇ હતી. જીભમાંથી સ્વાદ જાણવાની શકિત ચાલી ગઇ હતી. તે એટલે સુધી કે **કુવીનીન'** ની કડવાસ પણ બિલકુલ જણાતી નહોતી, એક કાન કાંઇપણ સાંભળતો નહોતો અને હાથ પગ સાવ જડ જેવા બની ગયા હતા. આ પ્રમાણે તે સમયની મારી સ્થિતિ પરાધિન અને અતિ કરૂણાજનક હતી.

ડાકટરનો એવો અભિપ્રાય હતો કે અતિ પવનમાં લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવાથી અથવા કોઇ જાતનો માથામાં આઘાત થવાથી આ પક્ષઘાતનો રોગ થઇ આવ્યો છે. પંડિત વિષ્ણુદિગંબરજીએ મત આપ્યો કે જલચિકિત્સાના કારણથી શરીરમાં શીતતા ઉત્પન્ન થઇ જવાથી આ વ્યાધિ થયો

છે. અસ્તુ ! ગમે તે કારણથી આ રોગ થયો હોય, પરંતુ મારી સ્થિતિ આ ભયાનક વ્યાધિથી ઘણીજ દુઃખજનક બની ગઇ. ઘણા માસ હું આ ઇસ્પીતાલમાં રહ્યો અને તેથી થોડો ઘણો ફાયદો પણ થયો; કિન્તુ જોઇએ તેવી આરોગ્યતા ન પ્રાપ્ત થઇ. ઇસ્પીતાલમાં આટલા માસ સુધી રહેવાથી મારૂં મન ઘણુંજ અસ્વસ્થ થઇ ગયું હતુ, તેથો મેં મુંબઇ જવાની આજ્ઞા માગી. ડાકટરને પણ એમ લાગ્યું કે અત્રે સુધારો થવો કઠિન છે, માટે મુંબઇ જવામાંજ લાભ છે. તેમણે મને રજા આપી. હું એક મિત્રની સહાયતાથી મુંબઇ પહોંચી ગયો.

જ્યારે હું ઘેર પહોંચ્યો, ત્યારે મારો પ્રથમથી પણ અધિક ઉપહાસ થયો, કારણ કે હું બહારથી એક ભયંકર વ્યાધિ સાથે લઇને આવ્યો હતો. આ અપમાન જોઇને મને ઘણી ખિન્નતા થઇ. કોઇપણ દવાથી આરામ થતો નહોતો અને પરિવારમાં હું કાંઇપણ ઉપયોગનો રહ્યો નહોતો, એથી વારંવાર મારૂં અપમાન થવા લાગ્યું. મને ઘણોજ ક્લેશ થવા લાગ્યો, પરંતુ શો ઉપાય ? એવામાં મારા એક સ્નેહીની મુલાકાત થઇ. તેમની મારફત **શ્રીમાન્ યોગી શ્રી પાંડુરંગ નામજોશી**નો મને પરિચય થયો. તેઓ સ્વયં યોગાભ્યાસી છે અને યોગવિદ્યાના પ્રચાર માટે ઘણો પ્રયત્ન કરે છે, તેમજ અનેક મનુષ્યોને યોગનું શિક્ષણ પણ આપે છે.

તેમનો પરિચય થવાથી મેં નિશ્ચય કર્યો કે અન્ય સઘળા ઉપાયો છોડી દઇને હવે **અષ્ટાંગયોગ સાધન**નોજ આશ્રય લેવો, પરંતુ મારા માર્ગમાં અનેક વિઘ્નો ઉભાં હતાં. મારી ઉમ્મર મોટી થઇ ગઇ હતી. શરીર પહેલાંથી પણ અધિક

રોગી અને નિર્બળ હતું. અર્ધાંગ વાયુના કારણથી અધું શરીર બહેરૂં જડ બની ગયું હતું, આ કારણથી યોગ ની ક્રિયાઓ કરવી કઠિન જણાવાં લાગી, પરંતુ ગુરૂજીની સરલ સુગમ પધ્ધતિથી, તેમજ મારા પોતાના નિશ્ચયથી 'યોગ સાધનમાં' મારો થોડો થોડો પ્રવેશ થઇ ગયો. પહેલાં જે આસનો મને અસંભવિત પ્રતિત થતાં હતાં, તે બે-ત્રણ માસમાંજ હું સુગમતાથી કરવા લાગ્યો. પ્રાણાયામ પણ થોડો થોડો કરવા લાગ્યો અને ધોતી તથા બસ્તિવિધિ પણ કરવા માંડી. જોકે આટલું કરવા માટે મારે કેટલાક માસ સુધી નિયમપૂર્વક અભ્યાસ કરવો પડયો; પરંતુ પહેલાં જે શરીર બિલકુલ હાલીચાલી શકતું નહોતું, તે ધીમે ધીમે પ્રત્યેક આસન કરવા યોગ્ય થવા લાગ્યું. કેટલાંક આસનો કરતાં મને ઘણુંજ કષ્ઠ વેઠવું પડયુ, પરંતુ મારા ગુરૂજીએ અનેક સુગમ યોજનાઓ કરીને તે આસનો કરાવ્યાં. **આસનોના અભ્યાસથી મારા શરીરની નસ-નાડિયો એવી શુદ્ધ થઇ ગઇ કે સર્વે રનયુઓ ઉત્તમ પ્રકારે કામ કરવા લાગ્યા. આથી મને નિશ્ચય થઇ ગયો કે આ અષ્ટાંગ-યોગના સાધનથી હું અવશ્ય નીરોગ થઇ જઇશ.**

આ પ્રમાણે આસનો પ્રત્યે મારી શ્રધ્ધા બેસી જવાથી મારો અભ્યાસ હું દ્રઢતાપૂર્વક આગળ વધારવા લાગ્યો. જેમ જેમ અભ્યાસ વધતો ગયો, તેમ તેમ મને આરોગ્ય પણ પ્રાપ્ત થવા લાગ્યું. બચપણના જે જે વ્યાધિઓ હતા, તે સઘળા પણ દૂર થવા લાગ્યા.....મોટા મોટા ડાકટરોથી પણ

જે અર્ધાંગ વાયુનો વ્યાધિ દૂર થઇ શકયો નહિ, તે આ **યોગસાધનથી** દૂર થવા લાગ્યો અને મને નવજીવન પ્રાપ્ત થયું. મારા મિત્રો મને આનંદ અને આશ્ચર્યથી પૂછવા લાગ્યા કે " તમે આવું સુંદર શરીર શી રીતે બનાવી શકયા? જે મનુષ્યો પહેલાં મારો ઉપહાસ કરતા હતા, તેઓનું વર્તન પણ મારા પ્રત્યે સુધરી ગયું. મારી નીરોગતા દેખી મારા ગુરૂજીને પણ પરમ આનંદ થયો........યમ નિયમનું સાધારણ પાલન, આસનોનો વિશેષ અભ્યાસ, પ્રાણાયામનું યોગ અનુષ્ઠાન તથા ધારણા—ધ્યાનપૂર્વક ઉપાસના કરવાથી મને પુનઃ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થયું. ધોતી–બસ્તિથી મારા કોષ્ટગત સઘળા દોષો દૂર થયા. ત્રાટક કરવાથી નેત્રનો વિકાર મટી ગયો હુવે મારૂં શરીર એવું બની ગએલું છે કે તે જોઇને સર્વ મનુષ્યો આશ્ચર્ય પામે છે.

યોગસાધનના પ્રતાપથી મને આવો અપૂર્વ લાભ થવાથી તેમાં મારી અત્યંત શ્રદ્ધા બેસી ગઇ છે. હું માનવા લાગ્યો છું કે **યોગસાધન** વડે પ્રત્યેક મનુષ્યનું શરીર નીરોગ, સુદૃઢ અને બલવાન બની શકેછે. ક્ષયના જેવો ભયંકર વ્યાધિ પણ તેનાથી દૂર થઇ શકે છે. આ પ્રમાણે વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યો આરોગ્ય મેળવે છે અને જેઓ પ્રથમથી જ નીરોગ હોયછે તેમને યોગાભ્યાસથી કોઇ રોગ થતો નથી. પ્રતિદિન ફકત કલાક અર્ધો કલાક **યોગની** સાધના કરવાથી ઉક્ત પ્રકારના લાભ મળી શકે છે. વળી આ યોગસાધના એવા પ્રકારની છે, કે તેમાં કોઇ જાતનાં નાનાવિધ સાધનોની આવશ્યકતા નથી પડતી અને શરીરને જાત જાતનાં કષ્ટો આપવાં પડતાં નથી.

બહુ જાતના પદાર્થો ખાવા પડતા નથી અને કોઇ અન્ય સ્થળે જવાની પણ જરૂર પડતી નથી. આપણા-પોતાનાંજ સ્થાનમાં રહી થોડા પરિશ્રમ વડે આ સાધન થઇ શકે છે. જેટલી સાધના કરવામાં આવે તેટલો લાભ મળે છે. અર્થાત્ કરવામાં આવેલું અનુષ્ઠાન નિષ્ફળ જતું નથી. ઘણાજ થોડા પુરૂષાર્થથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને વૈદ્ય-ડાકટરોનાં બીલોથી બચી જવાય છે. આ સાધનોથી શક્તિ, બુદ્ધિ અને ઉત્સાહમાં વૃદ્ધિ થાય છે. નિત્યનાં ભોજનથી પણ થોડું ભોજન કરવાથી અધિક બળ વધે છે. પૈસા બચે છે અને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. ઇચ્છા હોય, તો ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ પર્યંત મનુષ્ય પહોચી શકે છે; પરંતુ જેને તેવી ઇચ્છા ન હોય, તે માત્ર આ આસનો અને પ્રાણાયામની સાધના થકી પોતાનું આરોગ્ય વધારી શકે છે.

આ યોગસાધન પ્રત્યક્ષ લાભકારી હોવાથી તેનાથી કોઇ જાતનું નુકસાન થતું નથી અને લાભ ઘણોજ થાય છે. ઘણા લોકો તેનો ઉપહાસ કરે છે અને તે કરનારાની પણ ટીકા કરે છે. તેવાઓ પ્રત્યે દુર્લક્ષ રાખીને દ્રઢતા પૂર્વક સાધના કરવી. આ શરીર પુરૂષાર્થનું સાધન છે, માટે તેને સારી અવસ્થામાં રાખવું જોઇએ. શરીરને આરોગ્યસંપન્ન રાખવાનાં જેટલાં સાધનો છે, તે સઘળાંમાં આ યોગસાધન ઉત્તમ છે. આ સાધના કરવા માટે કુટુંબ પરિવાર આદિને છોડીને કોઇ સ્થળ-વિશેષમાં જવાની અવશ્યકતા નથી. પ્રત્યેક ગૃહસ્થ ઘેર રહી તેનું અનુષ્ઠાન કરી શકે છે. ઘેર રહી સદ્વિચારોથી પોતાની ઇંદ્રિયોનું સંયમન કરી, પ્રત્યેક

સ્ત્રી-પુરૂષ આ સાધના કરે, તો તેઓ અપૂર્વ શાંતિ અને સુખ મેળવી શકશે.

મારી અવસ્થાનો આ વૃત્તાન્ત અનેક મનુષ્યોને માર્ગ-દર્શક થઇ શકશે એમ હું માનું છું. આશા છે કે બુદ્ધિમાન સજ્જનો આમાંથી યોગ્ય સાર ગ્રહણ કરી **યોગસાધનથી** અવશ્ય લાભ મેળવશે.

અન્ય વ્યાયામ–પદ્ધતિયોની અપૂર્ણતા

અને

આસનોનો અપૂર્વતા

(બેલગામ મ્યુનિસિપાલીટીના ચીફ ઓફીસર શ્રીમાન્ નાગેશ વાસુદેવ ગુણાજી. બી, એ એલ એલ, બી એક વિદ્વાન્, અનુભવી અને વિધવિધ પ્રકારની વ્યાયામના દીર્ઘ અભ્યાસી છે, તેમણે સમજવા શીખ્યા ત્યારથી પચાસ વર્ષની ઉમર સુધી અનેક પ્રકારની વ્યાયામનો અનુભવ મેળવી છેવટે તેઓ યોગનાં આસનો ઉપર કેમ મોહી પડયા, તેના કારણો "વૈદિક ધર્મ" માં એક લેખ દ્વારા દર્શાવ્યાં છે, તે દેશી તથા વિદેશી વ્યાયામ કરનારાઓને તેમજ અન્ય પાઠકોને ઘણાજ બોધપ્રદ થશે એમ જાણીને શ્રી ગુણાજીનો અનુભવ અત્રે આપવામાં આવ્યો છે. અનુવાદક)

"મારાં માત–પિતા સદાચારી, નિર્વ્યસની અને સુદૃઢ હતાં, એટલે તેમની કૃપાથી મને પણ ઉત્તમ નીરોગ શરીર પ્રાપ્ત થયું હતુ. જો તેઓએ મને સુંદર અને સુદૃઢ શરીર આપવાને બદલે વિપુલ ધન આપ્યું હોત, તો તેનાથી મને જે લાભ મળી શકત, તેથી અનેક ગણો અધિક લાભ તેમણે આપેલાં આરોગ્યપૂર્ણ શરીરથી મને મળ્યોછે અને અનેક વિકટ તથા દુઃખદાયક પરિસ્થિતિમાં પૂર્ણ ધૈર્યથી મારૂં કામ હું ચલાવી શકયોછું.

બચપણમાંથી મને વિવિધ પ્રકારની વ્યાયામનો શોખ હતો. ખેલવું, કુદવું તથા સર્કસના વિવિધ ખેલોનું અનુકરણ

કરવું એ મારો સ્વભાવ પડી ગયો હતો. થોડો મોટો થયો, ત્યારે મલખમ, દંડ બેઠક આદિ દેશી વ્યાયામ કરવા લાગ્યો હતો. થોડાં વર્ષ પછી હું એક પહિલવાનના અખાડામાં દાખલ થયો. અહિં નિત્ય પાંચસો દંડ, એક હજાર બેઠક અને અનેક મિત્રો સાથે કુસ્તી કરતો હતો, તદુપરાંત નિત્ય પ્રાતઃકાલે અમુક અંતર સુધી દોડવાનું પણ કરતો હતો. આ પ્રમાણે કેટલાંક વર્ષસુધી નિરંતર નિયમ પૂર્વક વ્યાયામ કરવાથી મારૂં શરીર ઘણુંજ સુડોળ અને સુદૃઢ બની ગયું હતું.

મરાઠી પ્રાથમિક શિક્ષણ પુરૂં કર્યા પછી હું બેલગામની "સર્દાર્સ હાઇસ્કૂલ" માં અંગ્રેજી ભણવા માટે દાખલ થયો. અહિંના હેડમાસ્તર સાહેબ મલખમનું કામ કરવામાં મારી પ્રવિણતા જોઇને ઘણાજ પ્રસન્ન થયા. મારો અંગ્રેજી અભ્યાસ જેમ જેમ વધતો ગયો, તેમ તેમ દેશી વ્યાયામ બંધ કરીને તેના બદલે ડંબેલ્સ, સિંગલ તથા ડબલ વાર આદિ વિદેશી વ્યાયામ હું કરવા લાગ્યો.

દેશી વ્યાયામથી જોકે શરીર સુડોળ બને છે. પરંતુ વ્યાયામ કરવાનું છોડી દીધાથી શરીરમાં શિથિલતા તથા સ્થુલતા આવવા લાગે છે. મારી પણ એવીજ દશા થઇ. અતિ વ્યાયામ કરવાથી હાથ–પગના સાંધા કમજોર થઇ ગયા હતા, તેથી સિંગલ તથા ડબલ વાર કરતી વેળા પગને સીધા રાખવાનું પણ મને વસમું લાગતું હતું, તથાપિ વ્યાયામ કરવાનો મ્હાવરો નિત્ય ચાલુ રાખવાથી કેટલાક વખત પછી ઉક્ત ઉપાધિ દૂર થઇ ગયો. દેશી વ્યાયામોમાં

માત્ર એક કુસ્તીજ એવી છે કે તેનાથી ભવિષ્યમાં અન્ય વ્યાયામની પેઠે શરીરમાં સ્થુલતા તથા શિથિલતા આવતી નથી.

દંડ, બેઠક નમસ્કાર આદિ દેશી વ્યાયામ કરનારાઓને અત્રે એક સૂચના કરવાની અગત્ય સમજાય છે, કે તેમણે વ્યાયામ કરતી વેળા " કેટલી વાર " કરૂં છું, તે ઉપર ધ્યાન આપવા કરતાં " કેવી રીતે " કરૂં છું, એ ઉપર વધારે ધ્યાન આપવું જોઇએ, કારણ કે જો કોઇ વ્યાયામ ભૂલભરેલી રીતે કરવાની ટેવ પડી જશે, તો તે વ્યાયામ જેટલી અધિક થશે, તેટલી ભૂલો પણ અધિક થશે. ધારો કે તમે નિત્ય બસો–ત્રણસો દંડ અશુદ્ધ રીતથી કરો છો, તો તેનો અર્થ એ થયો કે તમે નિત્ય બસો–ત્રણસો ભુલો કરી રહ્યા છો. જ્યાંસુધી જોબનનું રૂધિર તમારી નાડીઓમાં વહેતું હશે, ત્યાંસુધી આ ભુલોનું પરિણામ જણાશે નહિ, પરંતુ ઉત્તરાવસ્થામાં શકિત ક્ષિણ થયા પછી ઉકત ભુલો પોતાનો પ્રભાવ બતાવવા માંડશે. માટે પ્રત્યેક દેશી વ્યાયામ બરાબર વિધિપૂર્વકજ કરવાનું લક્ષમાં રાખવું જોઇએ.

હું અંગ્રેજી અભ્યાસની સાથે સાથે વિદેશી વ્યાયામ પણ કરતો હતો અને તેમાં મેં ઘણીજ પ્રવિણતા મેળવી હતી. જ્યારે હું બેલગામથી મુંબઇ આવ્યો અને વિલ્સન કોલેજમાં દાખલ થયો ત્યારે હું સર દિનશા મા. પીટીટની સરકારી વ્યાયામશાળામાં પણ દાખલ થયો. અહિં દાખલ થવા માટે ડાકટરના સરટિફીકેટની જરૂર પડે છે, પરંતુ મારૂં શરીરજ જોવામાં એવું મજબૂત હતું કે તેમાં કોઇ પણ

જાતની અડચણ વિનાજ હું દાખલ થઇ ગયો. બે વર્ષ પછી વ્યાયામની પરીક્ષામાં હું પાસ થઇ ગયો, એટલુંજ નહિ પણ વ્યાયામમાં મારી ઉત્તમ કુશળતા માટે એક ચાંદ પણ મને બક્ષિસ મળ્યો.

તે પછી જ્યારે હું બી.એ. તથા ઍલઍલ, બી. નો અભ્યાસ કરતો હતો, ત્યારે સેંડો તથા મૂલરની પણ વ્યાયામ કરવા લાગ્યો. આ સમયે મારૂં શરીર ઘણુંજ ઉત્તમ હતું, તેથી મારો અભ્યાસ પણ ઉત્તમ રીતે કરી શકતો હતો અને પ્રત્યેક પરીક્ષામાં પણ કોઇ પણ જાતના વિશેષ શ્રમ વગર ઉત્તીર્ણ થઇ જતો હતો. આ પ્રમાણે જ્યારે મેં ઍલઍલ. બી. ની પરીક્ષા પાસ કરી, ત્યારે મારૂં શરીર પણ એક પહેલવાન જેવું ઉત્તમ હતું.

આ સમયે સરકારી શિક્ષા વિભાગના અધિકારી મી. ચેટફીલ્ડ હતા. તેઓ જ્યારે બેલગામ આવ્યા હતા, ત્યારે મેં તેમને મારી વ્યાયામ કરી બતાવી હતી. વ્યાયામમાં મારી કુશળતા જોઇ તેમણે કહ્યું કે "**બી. એ. સુધી કેળવણી મેળવેલો અને તે સાથે વ્યાયામશાસ્ત્રમાં આટલો નિપુણ યુવક મારા જીવનમાં, મેં આ એકજ જોયો.**"

પરીક્ષા પાસ કર્યા પછી મેં બેલગામમાં વકીલાત શરૂ કરી, તે સાથે દાંડપટ્ટા, લાઠી તથા જાપાની 'જૂજુત્સુ' વ્યાયામનો પણ પુરતો અભ્યાસ કર્યો. વળી આ સમયે હું નિત્ય પ્રાતઃકાલે ચાર પાંચ મૈલ સુધી દોડતો પણ હતો. આ વ્યાયામ પણ હું સાત આઠ વર્ષ સુધી નિરંતર કરતો રહ્યો.

જન્મથી ઉત્તમ શરીર અને નિત્ય નિયમસર આટલી વ્યાયામ કરવા છતાં ચાલીસ વર્ષની ઉમર પછી મારૂં શરીર ધીમે ધીમે પડવા લાગ્યું. દેશી–વિદેશી વગેરે વ્યાયામમાં મેં જે જે ભૂલો કરી હતી, તે પોતાનો ચમત્કાર બતાવવા લાગી ! વિદેશી વ્યાયામથી મારા શરીરનું લચીલાપણું નષ્ટ થઈ ગયું હતું અને પીઠ, કંધ બાહુ આદિ જે ભાગો ઉપર વિદેશી, વ્યાયામથી બહુજ કાર્ય થયું હતું; તે સઘળા હવે દુખવા લાગ્યા.

આવી અવસ્થામાં મારા મિત્ર શ્રીયુત વે. કૃષ્ણરાવ ઇન્જીનીઅરની મને ઘણી સહાયતા મળી તેમણે આસનો તથા માલિશનો વ્યામમાં ઘણો અનુભવ લીધેલો છે. તેમની સલાહથી મેં હવે આસનોનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો અને આરંભમાંથી સુગમ સુગમ આસનો કરવા માંડયાં. આ વખતે મારા શરીરમાં મેદ ઘણોજ વધી ગએલો હતો. જો કે વ્યાયામના અભ્યાસથી તે અતિશય વધવા પામ્યો નહોતો, તથાપિ દુઃખ આપે, એટલો તો વધી ગયો હતોજ. દેશી–વિદેશી કોઇપણ વ્યાયામથી મારા મેદ ઉપર કંઇપણ અસર થઇ નહોતી, પરંતુ આ આસનોનો અભ્યાસ જેમ જેમ વધતો ગયો, તેમ તેમ શરીરમાંથી મેદ ઓછો થતો ગયો. શરૂઆતમાં મેદના કારણથી સુગમ આસનો પણ હું મહામહેનતે કરી શકતો હતો, તે ચાર માસમાં કોઇપણ જાતના શ્રમવગર કરી શકવા જેવું મારૂં શરીર બની ગયું, તે પછી અન્ય

આસનો કરવાથી મેદ સાવ ઓછો થઇ ગયો અને તેના લીધે જે દર્દ થતું હતું, તે પણ દૂર થઇ ગયું.

આ પ્રમાણે **આસનોનું** શુભ પરિણામ આવવાથી તેના પ્રત્યે હવે મેં વધારે ધ્યાન આપવા માંડયું. સઘળી જાતનાં આસનો શાસ્ત્રીય રીત પ્રમાણે મેં કરવા માંડયાં અને અન્યને પણ શીખવવા માંડયાં.

આ પ્રમાણે આસનો વિષે ખૂબ અભ્યાસ કર્યા **પછી** તેના સૂક્ષ્મ તત્ત્વ ઉપર લાંબો કાળ વિચાર ચલાવીને **આસનોની વ્યાયામની એક નવીન પદ્ધતિ** મેં તૈયાર કરી અને તે પદ્ધતિ પ્રમાણે મેં પોતે વ્યાયામ કરવા માંડી. અન્ય પાસે પણ કરાવવા માંડી. કેટલાક વખત પછી તેના પરિણામ ઉપર બારીક ધ્યાન આપીને જોયું, તો મને નિશ્ચય થઇ ગયો કે **આસનોની વ્યાયામથી શરીરના સઘળા દોષો દૂર થઇ અનેક રોગો પણ નાશ પામે છે.**

મેં દેશી-વિદેશી અનેક પ્રકારની વ્યાયામ અજમાવી જોઇ છે અને તેથી તેના ગુણદોષ હું સારી પેઠે જાણી શકયો છું, આથી ખાત્રીપૂર્વક કહી શકું છું કે શરીરની નસ-નાડીઓ શુદ્ધ કરવા માટે તેમજ શરીરને નિર્દોષ તથા નીરોગ બનાવવા માટે અમારી આસનોની નવી વ્યાયામ પદ્ધતિ જેવી આબાદ ઉપયોગી છે, તેવી કોઇપણ વ્યાયામની રીત નથીજ.

અત્રે એક વાત જણાવવી જરૂરની છે કે આસન કરવાથી શરીરમાં કૂાત ઉત્સાહ, ઓજ તથા બલની વૃદ્ધિ થઇ

શકતી નથી. માત્ર શરીરને નિર્દોષ બનાવવાનોજ તેનામાં ગુણ છે, એટલા માટે આસનો સાથે ઉત્સાહવર્ધક અન્ય વ્યાયામ અવશ્ય કરવી જોઇએ. આ વસ્તુનો વિચાર કરી હમણાં મેં જે વ્યાયામ પદ્ધતિ નક્કી કરી છે, તે વિષે અત્રે થોડું જણાવું છું.

(૧) નસ-નાડીઓની શુદ્ધિ કરનારાં સુગમ આસનોની વ્યાયામ

આનાથી અન્ય વ્યાયામમાં થએલી ભૂલોથી અથવા અન્ય કારણથી ઉત્પન્ન થનારા સર્વ દોષો દૂર થાય છે.

(૨) પ્રાણાયામની વ્યાયામ.

આથી ફેફસાં હૃદય આદિને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

૩ ઉત્સાહવર્ધક વ્યાયામ.

આથી શરીરમાં ફૂર્તિ, ઉત્સાહ આદિ ઉત્પન્ન થાય છે.

૪ બળવર્ધક વ્યાયામ.

આથી શરીરનું બળ વધે છે.

આ પ્રમાણે અમારી વ્યાયામ પદ્ધતિની આ "ચતુઃસૂત્રી" છે, તેમાં યોગના આસનો તથા પ્રાણાયામ પણ છે અને તેની સાથે અન્ય વ્યાયામોના કેટલા ખાસ ભાગ સંમિલિત છે. આ પદ્ધતિ પ્રમાણે ત્રણ ચાર માસ નિયમપૂર્વક, વ્યાયામ કરવાથી નિઃસંદેહ શરીર નીરોગી, ઉત્સાહપૂર્ણ ઓજસ્વી અને બળવાન બને છે. તરૂણ વિદ્યાર્થીઓને ઉચિત છે, કે તેમણે આ પદ્ધતિનો અવશ્ય ઉપયોગ કરવો.

હવે એક અગત્યની વાત અત્રે જણાવું છું. એક વખત એવું બન્યું કે વચમાં કેટલોક સમય કેટલાંક કારણોને લીધે નિત્ય નિયમપૂર્વક મારાથી કોઇ વ્યાયામ થઇ શકી નહિ. આથી પુનઃ મારા શરીરમાં મેદની વૃદ્ધિ થવા લાગી. એટલામાં એક યોગાભ્યાસી સાથે મને પરિચય થયો, તેમને મેં મારી ઉક્ત ચાર પ્રકારની વ્યાયામ બતાવી. તેમણે કહ્યું "આ વ્યાયામ ઠીક છે, પરંતુ આપના શરીર ઉપર આટલો બધો મેદ કેમ છે?" મેં તેનું કારણ બતાવ્યું. તત્પશ્ચાત્ તે યોગી મહાશયે કેટલાંક ખાસ **આસનો** બતાવ્યાં અને કેટલીક પ્રક્રિયાઓ પણ મને શીખવી, તેમજ ખાન–પાનના નિયમો પણ જણાવ્યા. આવી રીતે તેમની સૂચના પ્રમાણે પાંચ–છ માસ પર્યંત આચરણ કરવાથી સંપૂર્ણ મેદ દૂર થઇ ગયો. હવે મારૂં શરીર સાવ હલકું બની ગયું છે. મેદ ઓછો થવાથી ઓજ, શક્તિ, આરોગ્ય અને ઉત્સાહ ઘણુંજ વધી ગયાં છે. હમણાં મારી ઉમર આશરે પચાસ વર્ષની છે, પરંતુ મારો ઉત્સાહ એક યુવક જેવો છે અને મારા મનમાં નિત્ય નિમ્નોક્ત મંત્ર રહે છે.

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतꣳसमाः "શતં સમાઃ જિજીવિષેત્" આ વેદાજ્ઞા મારા હૃદયમાં સ્થાપિત થએલી છે. મનનો ઉત્સાહ પણ સો વર્ષ સુધી જીવવાનો છે.



અનેક ગુણોની ખાણ—શીર્ષાસન.

લે. શ્રી. પં. રામચંદ્ર, વિદ્યારત્ન.

મુખ્યાધિષ્ઠાતા—ગુરૂકુલ, હુશંગાબાદ.

એક વર્ષથી હું પોતે **શીર્ષાસનનો** અભ્યાસ કરી રહ્યો છું. નિત્ય પંદર મીનીટ સુધી આ આસન કરૂં છું, પરંતુ એક વર્ષમાંજ મારા શરીરમાં તેથી અપૂવ પરિવર્તન થઇ ગયું છે. જેઓએ વર્ષ—દોઢ વર્ષ પહેલાં મને જોએલો હતો, તેઓ મારા શરીરમાં આવો ફેરફાર થએલો જોઇ આશ્ચર્ય પામી ગયા. પ્રથમ હું વ્યાખ્યાન આપતાં અરધા કલાકમાંજ થાકી જતો હતો, પરંતુ હવે હું બે કલાક સુધી આનંદપૂર્વક બોલી શકું છું, તેમજ પ્રત્યેક કાર્ય કરતાં ઉત્સાહ અને આનંદ અનુભવું છું.

પ્રથમ મને કબજીઆત, કર્ણરોગ તથા નેત્રરોગ વારંવાર થઇ આવતા હતા, તે સઘળા હવે દૂર થઇ ગયા છે.

મારા મિત્ર શ્રી. પં. પૂર્ણાનંદજી, જેઓની અવસ્થા ૪૨ વર્ષની છે, તેમણે મારી સાથેજ શીર્ષાસનનો પ્રયોગ કરવા માંડયો હતો. તેમના વાળ સફેત થઇ ગયા હતા, તે હવે ધીમે ધીમે કાળા થવા લાગ્યા છે.

મેં હરડા, ખંડવા, ભુસાવળ, ઇન્દોર, ખરગોળ, વડવાની, નાગપુર, વર્ધા આદિ અનેક સ્થળે "આસન-પદ્ધતિ" ઉપર સેંકડો વ્યાખ્યાનો આપેલાં હતાં. તે સાથે આસનો પણ કરી બતાવતો હતો. મારા ઉદ્યોગથી જે જે લોકોએ આસનોનો અભ્યાસ કરવા માંડયો હતો, તેમાંના કેટલાક મહાશયોએ માસ-બે માસના અનુભવ પછી આસનોના પરિણામ વિષે ઘણાજ ઉત્સાહ તથા આશાજનક સમાચારો આપ્યા છે. ખંડવાના એક માસ્તર સાહેબે લખ્યું હતું કે "બે માસ પહેલાં હું રાત્રે પુસ્તક વાંચી શકતો નહોતો, તેમજ ચશ્મા પહેરવાં પડતાં હતાં, પરંતુ શીર્ષાસનના પ્રયોગથી ઉક્ત કષ્ટ દૂર થઇ ગયું છે. ચશ્માની જરૂર પડતી નથી અને રાત્રે કાંઇ પણ શ્રમ વિના પુસ્તક વાંચી શકું છું."

મારી સાથે એક ભજનિક છે, તેને પ્રથમ સ્વપ્નદોષ થતો હતો, પરંતુ માસ-દોઢ માસ શીર્ષાસન કરવાથી હવે તે દોષ દૂર થઇ ગયો છે.

વળી હું મારા ગુરૂકુળના સઘળા બ્રહ્મચારીઓને લગભગ એક વર્ષથી આ આસન કરાવું છું. તેમના શરીર ઉપર તેનો અપૂર્વ પ્રભાવ પડયો છે. જે બ્રહ્મચારીઓ નિત્ય નિયમ-પૂર્વક આ આસન કરે છે, તેઓમાંના કોઇને પણ વર્ષ દરમ્યાન શરદી (સળેખમ) સુદ્ધાં કોઇ પણ જાતનો રોગ થવા પામ્યો નથી. તેઓનાં મુખ તેજસ્વી અને હાથ, પગ, સ્કંધ આદિ શરીરનાં અવયવો સુડોળ અને સુંદર બની ગયાં છે. કેટલાક બ્રહ્મચારીઓની સ્મરણશક્તિમાં પણ ઘણો વધારો થએલો માલુમ પડયો છે.

હું કોઇ પણ જાતની અતિશયોકિત વિના મારા પોતાના અનુભવ ઉપરથીજ ખાત્રીપૂર્વક લખું છું કે જેઓ સ્વપ્નદોષ, શીર્ષરોગ, અપચો આદિ રોગોને દૂર કરવા ઇચ્છતા હોય, જેમના વાળ સફેત બની ગયા હોય, ફરીથી યુવાવસ્થાનો આનંદ મેળવવા ઇચ્છતા હોય અને જેઓ પોતાનું જીવન નિરંતર ઉત્સાહ અને આનંદપૂર્વક વ્યતિત કરવા માગતા હોય, તેમણે કાંઇ ન બની શકે તો માત્ર નિત્ય શીર્ષાસનનો પ્રયોગ કરવાનો આરંભ કરી દેવો. પછી ધીમે ધીમે બીજાં આસનો પણ કરવાં. આનો ચમત્કાર તરતજ જણાવા લાગશે.



શીર્ષાસનનો વિચિત્ર અનુભવ

હું ગત ત્રણ વર્ષથી સક્કરબેરેજ ડીવીઝનમાં સર્વે કરી રહ્યો છું. આ વર્ષે કચ્છના રણની પાસેજ સર્વે થઇ રહી છે. સર્વેની જગા થરપારકરના ઉજડ પ્રદેશમાં છે. અહિં દસ દસ ગાઉની અંદર ડૉકટર કે વૈદ્ય મળી શકતા નથી. પાણીની પણ બહુ તંગી છે.

આવી સ્થિતિમાં અહિં કાર્ય કરતાં કરતાં હાજી સાહેબ ડીનો દારોગાને ૧૯૨૩ના અકટોબરમાં અચાનક પેટમાં દર્દ થઇ આવ્યું અને ત્રણ દિવસ સુધી રીબાઇ રીબાઇને તેઓ મૃત્યુ પામ્યા. અકટોબર માસના અંતમાં મારી સર્વે-પાર્ટી નં. ૨ પણ ઉપલા સ્થળેજ ઉતરી. મારા સાથીઓએ ઉકત દારોગાના મરણ સમાચાર સાંભળેલાજ હતા. તેઓ પડાવ ઉપર પહોંચતાંજ જીવ ખાવા લાગ્યા, કારણ કે તેમને મૃત્યુ સામેજ ઉભેલું દેખાતું હતું.

અચાનક તા. ૩ જી નવેંમ્બર ૧૯૨૩ ને રોજ બપોરે એક ખલાસી બૂમ મારતો મારતો આવ્યો કે " એક આદમી મરવા પડયો છે. દોડો ! જલદી કાંઇ દવા કરો ! " હું ઉઠયો અને તેની સાથે ચાલ્યો અને જોયું તો એક માણસ ભૂમિ ઉપર આળોટતો અને દુઃખથી બૂમો મારતો હતો, તેની સ્થિતિ જોઇ મને પણ ગભરામણ થવા લાગી. મારા સાથીઓએ તો તેના જીવનની આશા છોડી દીધી. અત્રે કોઇ

વૈદ્ય-ડૉક્ટર મળે તેમ હતું નહિ. હું ઘણી દવાઓ હંમેશાં સાથે રાખું છું, પરંતુ ઉદરશૂળ ઉપર અસર કરે તેવી દવા તે વેળા મારી પાસે હતી નહિ. સૌ વિચારમાં પડી ગયા કે હવે કરવું શું ? મેં આપના "વૈદિક ધર્મ" માસિકમાં આસનોના ગુણો વિષે એક બે લેખ વાંચ્યા હતા. મને એકદમ વિચાર આવ્યો કે તેને "શીર્ષાસન" કરાવું. પણ પેલો દર્દી તો અસહ્ય વેદનાને લીધે જમીનપર આમથી તેમ આળોટતોજ હતો અને બુમો પાડી રહ્યો હતો, તેને કેવી રીતે શીર્ષાસન કરાવવું ? કોઇપણ ઉપાય તો કરવોજ જોઇએ. છેવટે બે ખલાસીઓ પાસે દર્દીના બે પગ પકડાવી તેને ઉંધા માથે કર્યો. પણ આ શું ! સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે થોડીજ વારમાં તેણે બૂમો પાડવી બંધ કરી. અમને સૌને લાગ્યું કે આ તો મરી ગયો ! એક જણે નીચે બેસીને જોયું તો અમારી ભૂલ માલમ પડી. તે મરી નહોતો ગયો. પેલાએ દર્દીને પુછયું "કેમ છે ?" ધીમેથી ઉત્તર મળ્યો "સારૂં લાગે છે. મને એમ પકડી રાખો" આવું સાંભળી અમે સૌ ખુશી થયા. તે પછી બે ત્રણ મીનીટે દર્દીએ કહ્યું કે "હવે મને આડો સુવાડી દો. દુઃખ મટી ગયું." દર્દ ગુરદાનું હતું કે પેટનું તે કાંઇ સમજી શકાયું નહિ, પણ બળાત્કારે કરાવેલા "શીર્ષાસન"થી જાદુની માફક ચમત્કાર થયો અને થોડાજ સમયમાં દર્દ બંધ થઇ ગયું. પ્રથમની માફક આનંદથી દર્દી હરતો ફરતો થઇ ગયો !

સર્વે ખલાસીઓ મને કહેવા લાગ્યા કે જો તમે હાજર હોત, તો દારૂખાનું પણ કદિ મૃત્યુ થાત નહિ, પરંતુ

આ સમયે મારા મનમાં આપના સ્વાધ્યાય મંડળ અને "વૈદિક ધર્મ" માસિક માટે આશીર્વાદ નીકળી રહ્યા હતા, કારણ કે તેનાજ પ્રતાપથી હું એક માણસને જીવનદાન આપી શકયો હતો.

ઉકત દર્દી આનંદમાં છે."

જેકુવાબાદ-સિંધ } લી. ભવદીય,
ગણપતરાવ ગોરે.

आस्ते भग आसीनस्योर्ध्वं स्तिष्ठति तिष्ठतः ।
शेते निपद्यमानस्य चराति चरतो भगः ॥
चरैवेति चरैवेति ॥ ऐतरेय ब्राह्मणः ॥

જે બેસી રહે, તેનું ભાગ્ય પણ બેસી રહે છે, ઉભો રહે, તેનું ઉભું રહે છે અને જે ચાલે છે, તેનું ભાગ્ય પણ ચાલે છે.

માટે ઉદ્યમ કરો! ઉદ્યમ કરો!

શીર્ષાસન અને અંતર્ગળ.

લે. શિ. ના. પંડિત.

મને ઘણા વખતથી કબજીઆતનો વ્યાધિ હતો. આવી સ્થિતિમાં એક દિવસ હું મેડી ઉપરથી નીચે ઉતરી રહયો હતો. સીડીનાં ચાર–પાંચ પગથીઆં ઉતર્યો હોઇશ, તેવામાં એકાએક અંડકોશની ઉપર અને નાભિથી નીચેના ભાગમાં સખત દુખાવો ઉપડી આવ્યો અને થોડાજ વખતમાં આ દર્દ અંડકોશથી નાભિ પર્યંતના સમસ્ત ભાગમાં ફેલાઇ ગયું. મારાથી હાલવું ચાલવું અશકયવત્ થઇ ગયું. હું "વૈદિક ધર્મ" નિયમિત રીતે વાંચતો હોવાથી શીર્ષાસન કરવાનો વિચાર એકદમ સૂઝી આવ્યો, પરંતુ આવી દશામાં આસન શી રીતે થઇ શકે ? વેદના અસહ્ય થતી જતી હતી. છેવટે ધૈર્ય રાખીને દુખતા ભાગને હાથનો આધાર આપી, ધીમે ધીમે મારા ઓરડામાં ગયો અને ત્યાં દીવાલના આધારે શીર્ષાસન કરવાનો યત્ન કર્યો. જે સમયે મારૂં માથું નીચે અને પગ ઉપરની બાજુએ થયા, તેજ વેળાએ–તરતજ ઉકત ભયંકર દુઃખાવાની તીવ્રતા મંદ પડવા લાગી અને થોડીવારમાં તો દર્દ બિલકુલ બંધ થઇ ગયું. અહા ! શો ચમત્કાર ! મને એટલો આનંદ અને આરામ પ્રાપ્ત થયો કે તેનું વર્ણન કરવું અશકય છે. આવી સ્થિતિમાં મેં અરધા કલાક સુધી

શીર્ષાસન કરી રાખ્યું. પછી ઉભો થઇ ગયો. દુખાવો બિલકુલ બંધ થઇ ગયો હતો, પરંતુ અંડકોશ ઉપર ગોળી જેવું કંઇક જણાતું હતું અને તે સ્થળે થોડી થોડી બળતર થતી હતી. ફરીથી મેં **શીર્ષાસન** કર્યું, તો ગોળી અદૃશ્ય થઇ ગઇ અને ફરીથી ઉભો થયો તો પુનઃ તે ગોળી દેખાવા લાગી અને બળતર પણ થવા લાગી. આ પ્રમાણે મેં ત્રણ-ચાર વખત કરી જોયું, તો પ્રથમની પેઠેજ થવા લાગ્યું. આમ છતાં **શીર્ષાસન** ઉપર મને વિશ્વાસ બેસી ગયો. તેથી નિત્ય ત્રણ ચાર વખત આસન કરવાનો નિર્ણય કર્યો. છેવટે આ ઉપચાર ચાર-પાંચ દિવસ ચાલુ રાખવાથી સઘળો વ્યાધિ દૂર થઇ ગયો.

કેટલાક દિવસ પછી મેં આ વિષયમાં ડાક્ટરનો અભિપ્રાય પૂછયો, તેમણે શરીર તપાસી "અંતર્ગળનો વ્યાધિ છે" એવો નિર્ણય આપ્યો અને જણાવ્યું કે "તે ઑપરેશન કર્યા વિના મટશે નહિ અથવા હંમેશાં તેના માટે ખાસ પટ્ટો આવે છે તે બાંધી રાખવો." મને આ બધી માથાકુટ જેવું લાગ્યું, તેથી "સોંઘુ ભાડું અને સિદ્ધપુરની જાત્રા" જેવો **શીર્ષાસનનોજ** પ્રયોગ કરવા માંડયો. આનાથી હજી સુધી મને કોઇવાર તે દર્દ દેખાતું નથી. મારી પેઠે અન્ય મહાશયો પણ **શીર્ષાસનથી** લાભ મેળવે એમ હું ઇચ્છું છું.

સર્વાંગાસન અને ચામડીનાં લાલ ચાઠાં.

એક સુપ્રસિદ્ધ ડાકટરની અવિવાહિતા તરૂણ કુમારિકા "યોગમીમાંસા"ના તંત્રી મહાશયને તા. ૧૮-૪-૨૫ ના એક પત્રમાં લખે છે કે—

"આપના પત્રમાં મેં વાંચ્યું હતું કે શરીરનું આરોગ્ય *નિકંઠમણિ'ના આરોગ્ય ઉપર આધાર રાખે છે, આથી મેં સર્વાંગસનનો અભ્યાસ કરવા માંડયો હતો. પંદર દિવસના મ્હાવરા પછી હું આ આસન વીસ મીનીટ સુધી કરતી હતી.

દસ વર્ષથી મારા માથાની પાછળ લાલ ચાઠાં પડી ગયાં હતાં અને તે અનેક ઉપાય કરવા છતાં મટતાં નહોતાં, પરંતુ સર્વાંગાસન કરવાથી પંદર દિવસમાંજ તે ચાઠાં સુકાવાં લાગ્યાં અને ત્રણ માસમાં તો બિલકુલ અદશ્ય થઇ ગયાં ! હવે ગયા ત્રણ માસથી મેં ઉકત આસન કરવાનું છોડી દીધું છે,

---

* ગળામાના 'નિકંઠમણિ'ની શુદ્ધતા માટે "કંઠ-બંધ" નો પ્રયોગ કરવો જોઇએ અને આ "કંઠબંધ" નો પ્રયોગ સર્વાંગાસનમાં ખાસ કરવામાં આવે છે. પાઠકોએ આ પુસ્તકમાં "કંઠ-બંધ વિષેનો લેખ તથા સર્વાંગાસનનું વિવેચન આપેલું છે તે જોઇ લેવું.

(અનુવાદક)

તથાપિ ઉક્ત દર્દ ફરી દેખાયું નથી. વળી બચપણથી મારી પાચનશક્તિ ઘણીજ ઓછી હતી, તેમાં પણ આ આસનના અભ્યાસથી ઘણો સુધારો થઇ ગયો છે.... ભવદીય....

સર્વાંગાસન કરવાથી 'નિકંઠમણિ'ની શુદ્ધિ થવાથી ઉક્ત કુમારિકાનાં ચાઠાં દૂર થઇ ગયાં કે સર્વાંગાસનના અન્ય કોઇ ગુણધર્મથી લાભ થયો તે વિષે સુવિજ્ઞ વૈદ્યો અને ડાકટરોએ વિચાર કરવો જોઇએ. (મૂળ સંપાદક.)

શીર્ષાસન અને દમ.

(લખનાર–શ્રીરામચંદ્ર વાસુદેવ કાપરે ચિત્રકાર)

" .... હું મુંબઈમાં "માધવા શ્રમ" માં રહેતો હતો. મારી દિનચર્યાનું કંઈ ઠેકાણું નહોતું. આશ્રમમાં બપોરે તથા રાત્રે ભોજન સાથે દહીં અને છાશ પીવાની મને બહુ આદત હતી. કોઈ કોઈ વાર છાશ પીધા પછી દુધ પણ પીતો હતો. રોટલી સાથે દહીં–સાકર ખાવામાં મને બહુ આનંદ મળતો. ઘણીવેળા રાત્રે દુધ પીધાપછી પાણી પણ પીતો હતો. વ્યાયામને તો હું ઓળખતોજ નહોતો. ટુંકામાં ઉધરસને આમંત્રણ આપનારાં અનેક કુપથ્યો અનિયંત્રિત રીતે હું કરી રહ્યો હતો. આ વિષયમાં ઘણીવેળા મારા કેટલાક મિત્રો મને ચેતવણી આપતા હતા અને આહાર વિહારમાં નિયમિત રહેવા માટે ભલામણ કરતા હતા, પરંતુ મને મારી આરોગ્યતાનું મોટું ઘમંડ હતું, તેથી તેમને જવાબ આપતો હતો કે "હુ પત્થરને પણ હજમ કરી શકું તેમ છું ખાંસી બિમારી મને શું કરે તેમ છે! આપ આપની તબીયત સંભાળો ઈત્યાદિ."

મારી માતાને દમનો વ્યાધિ હતો અને તેમની કૃપાથી વારસામાં તે વ્યાધિનું બીજ સૂક્ષ્મ રીતે મારા શરીરમાં હતુંજ. મારા ઘમંડમાં મેં આંખો મીંચીને કરવા માંડેલાં કુપથ્યથી તે બીજને નિત્ય પોષણ મળ્યા કરતું હતું. છેવટે

કુપથ્યની મર્યાદા સંપૂર્ણ થઇ ગઇ અને સન ૧૯૧૪ના ઓગષ્ટ માસમાં ઉક્ત વ્યાધિએ દેખાવ દીધો અને તે ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ પામતો ગયો. કેટલાક વખત પછી તેણે પોતાનું ઉગ્ર સ્વરૂપ દેખાડવા માંડયું. હવે હું ગભરાયો. ડાકટરો તથા વૈદ્યોના ઉપચાર કરવા માંડયા ! પરંતુ આ ભયંકર વ્યાધિ ઉપર તેની કંઇપણ અસર થઇ નહિ. ધીમે ધીમે મારી પ્રકૃતિ એટલી બધી બગડી ગઇ કે તેથી મને મૃત્યુનો ભય લાગવા માંડયો.

આ સામયે કરેલાં કુપથ્યો મને યાદ આવવા લાગ્યાં, પરંતુ હવે પશ્ચાત્તાપ કરવાથી કાંઈ વળે તેમ નહોતું મુંબઇ છોડીને હું પુનામાં આવ્યો, પરંતુ તેથી કંઈ લાભ થયો નહિ. અહિંથી પણ સર્વ કામ ધંધો છોડીને મારી જન્મભુમિ કરાડમાં આવ્યો. અહિં દેશી વૈદ્ય શ્રી શ્રીપતરાવનું ઔષધ લેવા માંડયું, આથી કંઈક આરામ થવાથી પુનઃ મુંબઇમાં આવ્યો, પરંતુ અહિં આવતાંજ ફરી પાછો વ્યાધિ જણાવા લાગ્યો. થોડા મહિના મુંબઇમાં રહી વળી પાછો કરાડ ગયો. આ પ્રમાણે થોડો વખત મુબઇમાં અને થોડો વખત જન્મભુમિમાં રહેવા લાગ્યો, તેથી મારો ધંધો પણ પડી ભાંગ્યો. વ્યાધિ અને બિનરોજગારી બંનેથી મને અત્યંત કષ્ટ ભોગવવું પડયું. કોઈપણ દવાથી ગુણ થતો નહોતો.

૧૯૧૭ માં મુંબઇમાં એક યોગી સંન્યાસી આવ્યા હતા, તેમણે એક વ્યાખ્યાનમાં યોગ ઉપર બોલતાં શીર્ષાસન નો મોટો મહિમા ગાયો. તેમણે જણાવ્યું કે " શીર્ષાસન કરવાથી આંખો નિર્દોષ થાય છે, મગજ પુષ્ટ બને છે,

ધોળા વાળ કાળા બની જાય છે. પહેલા પખવાડિયામાં પાંચ મીનીટ, બીજામાં દશ મીનીટ એ પ્રમાણે પ્રત્યેક પખવાડીયે પાંચ પાંચ મીનીટ ઉમેરીને છેવટે એક કલાક સુધી શીર્ષાસન કરવું જોઇએ. તે સાથે ભોજન સાત્વિક અને સ્નિગ્ધ હોવું જોઇએ. જો બની શકે, તો નિત્ય કેળાં ખાવાનો રિવાજ રાખવો. આ પ્રમાણે કરવાથી અનેક હઠીલાં દર્દો દૂર થઇ જાય છે. ”

આ વ્યાખ્યાનનો વૃત્તાંત કેટલાક મિત્રોદ્વારા મારા જાણ-વામાં આવવાથી મેં તેનો પ્રયોગ કરવાનું આરંભ્યું; દરેક પખ-વાડિયે પાંચ પાંચ મીનીટ વધારતાં વધારતાં એક કલાક સુધી મેં શીર્ષાસન કરવા માંડયું, તે પછી સાંજ સવારે એકેક કલાક કરવા માંડયું જ્યારે હુ અરધો કલાક શીર્ષાસન કરતો હતો, ત્યારથીજ દમનું જોર કમી થવા લાગ્યું હતું. આથી મને આ-સનમાં ઘણીજ શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઈ અને મારા અભ્યાસ કલાક સુધી પહોંચાડી દીધો. જ્યારે બે કલાક સુધી હું આસન કરવા લાગ્યો, ત્યારે તો મને ઘણોજ ફાયદો થયો; અર્થાત્ દમ બિલકુલ મંદ પડી ગયો હતો અને તેથી ઉત્સાહિત બની મેં ત્રણત્રણ કલાક સુધી આસન કરવા માડયું. નિત્ય સવારે ચારથી સાત વાગ્યા સુધી શીર્ષાસન કરતો હતો.

આ પ્રયોગથી દમ પૂર્ણ રીતે દુર થઇ ગયો. પછી બે કલાક આસન કરવાનો નિયમ રાખ્યો. જે વ્યાધિ ત્રણ વર્ષ સુધી અનેક ઔષધો ખાધા છતાં જરા પણ ઓછો થતો ન હતો, તે શીર્ષાસન કરવાથી વગરપૈસે દુર થઇ ગયો અને

લગભગ છ વર્ષ સુધી ઉકત આસનની કૃપાથી કદિ તેણે પુનઃ દેખાવ દીધો નહિ. પરંતુ તે પછી કેટલાક ડાકટરો તથા મિત્રોની સલ્લાહથી મેં શીર્ષાસન કરવાનું છોડી દીધું, તેથી પંદર વીસ દિવસ પછી પુનઃ તેણે પોતાની હાજરી જાહેર કરી. આ વેળા હું એક અપથ્ય પણ કરી રહ્યો હતો, તે સમયે હું નદીનાં શીતળ જળમાં બહુ તરતો હતો. જો કે શીર્ષાસન કરતો હતો, ત્યારે પણ હું નદીમાં તરતો હતો, પરંતુ આસનના પ્રભાવથી મને તેની કંઇ અસર થતી નહોતી. જ્યારે આસન કરવાનું છોડી દીધું અને તરવાનું તો ચાલુજ રાખ્યું, ત્યારે શરદીની અસર જણાવા લાગી અને પુનઃ દમ જણાવા લાગ્યો.

આ કારણ સમજવામાં આવતાં ફરીથી મેં આસન કરવાનું શરૂ કર્યું. પરંતુ રોગનું જોર એટલું વધી ગયું હતું કે કોઇ કોઇ વેળા આસન કરવાનું બની શકતું નહોતું, છતાં અન્ય ઉપાયો સાથે નિરંતર પંદર વીસ દિવસ સુધી આસન કરવાથી દમનું જોર પુનઃ કમી થઇ ગયું. મને ખાત્રી થઈ ગઇ કે શીર્ષાસનથી દમનો વ્યાધિ દૂર થઇ શકે છે, પરંતુ તે સાથે કોઇ કુપથ્ય નહિ કરવું જોઇએ.

શીર્ષાસનથી મને બીજા પણ ઘણા લાભ થયા છે. ગત છ વર્ષમાં મને કોઇ પણ જાતનો રોગ થયો નથી. ચશ્મા વિના પણ હું બારીક ચિત્રકામ કરી શકું છું. આ સમયે મારી ઉમર ૪૫ વર્ષની છે, પરંતુ મારી શકિત ઓછી થઇ નથી....... ”

" ગત ઈન્ફ્લુએન્ઝાના ઉપદ્રવમાં હું સપડાઇ ગયેા હતેા, ત્યારે પણ કેાઇપણ જાતનું એાસડ લીધા વિના કેવળ **શીર્ષા**-સનનેાજ પ્રયેાગ કરીને તાવને દુર કર્યો હતેા. આ તાવ જ્યારે ૧૦૫ ડીગ્રી સુધી મને ચડ્યો હતેા, ત્યારે મેં **શી**ર્ષાસન કર્યું હતું અને તેથી તરતજ તાવ ધીમે ધીમે ઉતરવા લાગ્યેા. તે દિવસે થેાડી થેાડી વાર અનેક વખત **શી**ર્ષાસન કરવાથી તાવ ઘણેાજ એાછેા થઇ ગયેા. આ પ્રમાણે બે ત્રણ દિવસ પર્યંત પ્રયેાગ કરવાથી તાવ બિલકુલ ઉતરી ગયેા. સાધા-રણ તાવ ઉપર પણ **શી**ર્ષાસનથી સારૂં પરિણામ આવે છે. માથાના દુખાવા ઉપર તેા **શી**ર્ષાસન જેવેા અન્ય કેાઈ સરસ ઉપાય નથી. આ પ્રમાણે **શી**ર્ષાસનથી મને અનેક રીતે ઘણેાજ લાભ થયેા છે. "

ખંડ ૩ જો.

યોગાભ્યાસીઓના લેખો:-

વિષય.

* મોટું પેટ !



કેટલાંક બાળકોને દૂધ નહિં મળવાથી અને લુખુંજ અનાજ નિત્ય ખાવાથી, તેમના હાથ–પગ ગળી જઇ પાતળા થઇ જાય છે અને પેટ મોટું બની જાય છે, તેવીજ રીતે કેટલાક મોટી ઉમરના માણસોનું પણ પેટ વધી ગએલું હોય છે. કેટલાકને હાથ–પગ પાતળા થયા સિવાય પણ મેદ વગેરે કારણથી મોટું પેટ થઈ ગએલું હોય છે, તેમના માટે વૈદ્ય–ડાકટરોની દવાઓ કરતાં આસનોની વ્યાયામ વગર પૈસે ઉત્તમ ફાયદો કરે તેમ હોવાથી અત્રે તે વિષે લખવામાં આવ્યું છે. ફાંદાળા મહાશયો આ લેખ વાંચીને તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આસન કરવાનો પ્રયત્ન કરશે, તો અવશ્ય લાભ મેળવશે.

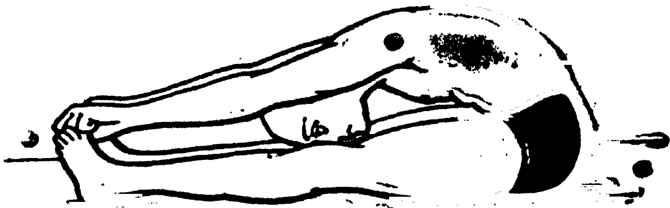


* વૈદિક ધર્મ'માં પ્રકટ થએલા એક હિન્દી લેખ ઉપરથી કેટલાક ફેરફાર સાથે. પ્રયોજક.

પ્રથમ જમીન ઉપર બેસી જાઓ. પછી એક પગ મુખ આગળ સીધો લાંબો કરો અને તેના સાથળ ઉપર બીજા પગનો પંજો મૂકો. હવે લાંબા કરેલા પગના પંજાને બે હાથે પકડી લેશો ? તે તો કેમ બની શકે ! ખૂબ ઘી—સાકરવડે પાળી પોષીને પુષ્ટ કરેલી આપની વ્હાલી ફાંદ આડી આવશે, પરંતુ હરકત નહિ. બને તેટલો પ્રયત્ન કરો. પંજો પકડવા માટે હાથ લાંબા કરો અને કેડમાંથી વાંકા વળી પંજા તરફ લંબાવો. આગળ વધવા માટે જ્યારે ફાંદ વાંધો ઉઠાવે, ત્યારે લાંબા કરેલા હાથ ત્યાંજ રાખીને અટકી જાઓ. ફરી સાંજે આ પ્રમાણે પ્રયત્ન કરો અને પ્રથમ કરતાં માત્ર એકાદ ઇંચ જ પંજા તરફ વધારે હાથ લંબાવવા યત્ન કરો. આ પ્રમાણે ધીરજ અને શાંતિ પૂર્વક તમારી વહાલી ફાંદને સમજાવી નિત્ય પ્રત્યન કરતા રહેશો, તો થોડા દિવસમાં નિર્વિઘ્ને લાંબા કરેલા પગના પંજા સાથે હાથના પંજાનો મેળાપ થઇ જશે, તે પછી બીજા પગને લાંબો રાખીને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તેનો પણ પંજો પકડી લેવો.

આ પ્રમાણે વારાફરતી અકેક પગનો પંજો સુખપૂર્વક પકડી શકાય, તે પછી બંને પગને પાસે પાસે સીધા લાંબા રાખીને હાથની આંગળીઓ વડે પગના અંગુઠા પકડવાનો

પ્રયત્ન કરો. આ વેળાએ તમારા નિત્યના આવા આચરણથી દુઃખી થએલી તમારી ફાંદ દુબળી પડી ગઇ હશે, તે ઝાઝો વાંધો ઉઠાવશે નહિ, છતાં પહેલા દિવસે તો તે અંગુઠા પકડવા દેશે નહિ. તમે પણ જીદ કરશો નહિ. માત્ર તમારા હાથ જેટલા પંજાની નજીક સુખપૂર્વક જઇ શકે, તેટલે લઇ જઇને થોડીવાર થોભાવી રાખો. આ પ્રમાણે ઉપર જણાવેલી રીતે નિત્ય પ્રયત્ન કરતા રહેશો, તો બે—ત્રણ માસે સુખપૂર્વક અંગુઠા પકડી લેવાશે.



અત્રે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે અંગુઠા પકડતી વેળા ઢીંચણમાંથી પગ ઉંચા ન થવા જોઇએ. આવી રીતે સરળતાથી અંગુઠા પકડી શકો, તે પછી ધીમે ધીમે માથું નીચું નમાવીને ઢીંચણ ઉપર મૂકવાનો પ્રયત્ન કરવો. કેટલાક વખત પછી તે પણ સાધ્ય થઇ જશે. તે પછી ઉકત વિધિ અનુસાર આ પ્રયોગ હંમેશાં પા કલાક ચાલુજ રાખશો, તો થોડા સમયમાં તમારા આ કૃત્યથી નારાજ થઇ તમારી વ્હાલી ફાંદ (મોટું પેટ) એકદમ અદ્રશ્ય થઇ જઇને "પાતળું પેટ" એવા રૂડા નામે નવો અવતાર ધારણ કરશે.

આ આસનનું નામ પશ્ચિમોત્તાનાસન છે. તેનું સવિસ્તર વર્ણન આ પુસ્તકમાં આપેલું છે, ત્યાં જોઈ લેવું. આસન

કરતાં કઠિનતા જણાય, તો નિરૂત્સાહી થવું જોઇએ નહિ. આખી ઉમર વૈદ્ય ડાકટરોનાં બીલ ચુકવવાં, તેમના દવાખાને ધક્કા ખાવા, છતાં આ વ્યાધિ ઘણાને દૂર થતો નથી, પરંતુ ઘરના આંગણે, પોતાની ફુરસદે અને એક પાઇનું પણ ખર્ચ ન થાય એવો આ સસ્તો તથા સુગમ ઉપાય છે અને તેથી ઉકત વ્યાધિ દુર થવા ઉપરાંત મંદાગ્નિ દૂર થઈ ખૂબ ભૂખ ઉઘડે છે, આંતરડાંના તમામ દર્દો નષ્ટ થાય છે આદિ અનેક લાભ આ આસનના પ્રયોગથી થાય છે.

ઉદર-વૃદ્ધિના વ્યાધિવાળાએ આરંભથી આ આસનની સાથે સાથે "નૌલિક" નો પણ પ્રયોગ કરવાથી વધારે લાભ થશે. તેનો વિધી નીચે પ્રાણે છે.

સીધા ઉભા રહી, શ્વાસને બહાર કાઢીને પેટને અંદર સંકોચવું. પછી બીજીવાર શ્વાસ બહાર કાઢીને થોડા નીચા વળીને બંને હાથ બંને ઢીચણ ઉપર રાખવા અને પેટને અંદર સંકોચી ડાબું-જમણું હલાવવું. આ પ્રમાણે નિત્ય ચાર-પાંચ વાર કરવાથી પેટ હલકું પડી જશે.

આરોગ્યતાના ઉપાયો.

આરોગ્યતા એટલે સ્વાસ્થ્ય કે સ્વસ્થતા (સ્વ+સ્થ+તા) અર્થાત્ પોતાની સ્થિતિમાં રહેવું—પોતાની શક્તિથી આનંદ પૂર્વક રહેવું.

રોગી અવસ્થામાં મનુષ્ય પરાધીન બની જાય છે, તેને દવાની શક્તિ ઉપર આધાર રાખવો પડે છે. તાત્પર્ય કે રોગી અવસ્થા એ એક પ્રકારની પરતંત્રતા છે. પરતંત્રતા સઘળી રીતે દુઃખ-દાયક છે અને સ્વતંત્રતા સર્વ પ્રકારનો આનંદ આપનારી છે. માનવી કાયાના અનેક શત્રુઓ છે, તેમાં રોગ એ પણ એક બહુ જબરો શત્રુ છે. જ્યારે રોગ–શત્રુ આ કાયાનગરી ઉપર હુમલો કરે છે. ત્યારે શરીરના પારમાણુ અને રોગના બીજનું પરસ્પર યુદ્ધ થાય છે, તેમાં જો ઉક્ત પરમાણુઓ પરાભવ પામે છે, તો કાયા નગરની ખાનાખરાબી થઇ જાય છે, એટલા માટે આવા યુદ્ધમાં શરીરનો પરાજય ન થાય, એવા ઉપાયો પ્રત્યેક મનુષ્યે કરવા જોઇએ.

આરોગ્યતા વિના મનુષ્ય કોઇપણ પુરૂષાર્થ કરી શકતો નથી. તે સદા પથારીમાં પડયો રહે છે અને અનેક રીતે પરાધીન બની રહે છે. રોગી અવસ્થામાં પાણીનો લોટો પણ અન્ય પાસે માગવો પડે છે, તેનાથી સમાજનું કે રાષ્ટ્રનું હિત તો કેવી રીતે બની શકે? ૧ ધર્મ અથાત કર્તવ્ય પાલન, ૨ અર્થ

અર્થાત્ ધનોપાર્જન, ૩ કામ અર્થાત્ મહત્વની આકાંક્ષા અને ૪ મોક્ષ અર્થાત્ સ્વાધીનતા, એ ચાર પુરૂષાર્થ મનુષ્યના માટે આવશ્યક છે, પરંતુ રોગીથી તેમાંનું કંઇપણ બની શકતું નથી, માટે પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાની આરોગ્યતાનું રક્ષણ કરવા માટે અને પોતાના ઉપર કોઇપણ રોગનો હુમલો ન થવા દેવા માટે હંમેશાં સાવધ રહેવું જોઇએ.

आमय શબ્દ રોગનો વાચક છે, તેનો અર્થ એવો થાય છે કે "આમથી ઉત્પન્ન થએલું." શરીરમાં નહિ પચેલાં અન્નથી आम ઉત્પન્ન થાય છે. અને તે આમનો સંચય ઉદરમાં થવાથી તેના વડે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે રોગને आमय કહે છે. આ હેતુથી વેદમાં આરોગ્યતાને अनामय (अन+आम+य) કહેલ છે. યથા—

अयक्ष्मं च मेऽनामयच्च मे
जीवातुश्च मे दीर्घायुत्वं च मे ॥ यजु १८—६

અર્થાત્ "મારી નીરોગ્યતા, સ્વસ્થતા જીવન અને દીર્ઘાયુ યજ્ઞ વડે વૃદ્ધિ પામે" આ મંત્રમાં अनामयत् શબ્દ નીરોગ અવસ્થાનો દ્યોતક છે. આવાજ અર્થનો વાચક अनमीव (अन+मीव) શબ્દ છે. आमथी ઉત્પન્ન થનારો વ્યાધિ अमीव કહેવાય છે, તેથી ઉલટો अनमीव છે.

अनमीव અથવા अनामय એટલે નીરોગ અવસ્થા પ્રત્યેક મનુષ્યે પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ, તે માટે વેદમાં પણ પ્રાર્થના છે કે—

स:त्वं नो रायः शिशीहि मीढ्वो अग्ने सुवीर्यस्य
तुविद्युम्न वर्षिष्ठस्य प्रजावतोऽनमीवस्य शुष्मिणः
ऋ. ३ । १६ । १ ॥

અર્થાત્—" હે (अग्न)' તેજસ્વિન્ ! તું અમને સઘળાંને એવું ધન આપ, કે જે ઉત્તમ (सुवीर्य) પુરૂષાર્થથી યુક્ત, (प्रजावत:) સંતાન યુક્ત, (अनमीवस्य) નીરોગતાથી યુક્ત અને शुष्मिण: બલથી યુકત હોય." તાત્પર્ય કે જેનાથી વીર્ય-હીનતા, રોગ અને નિર્બલતા પ્રાપ્ત થાય, તેમજ સંતાન ન ઉત્પન્ન થાય તેવી દશા થાય, એવું ધન ન જોઇએ, પરંતુ એવું ધન જોઇએ કે જેનાથી નીરોગતા સાથે ઉત્તમ સંતતિ, પૌરુષ પ્રયત્ન કરવાની હિંમત અને બળની વૃદ્ધિ થાય. વેદની દૃષ્ટિએ પ્રત્યેક મનુષ્ય માટે ૧ સ્વાસ્થ્ય, ૨ ઉત્તમ જીવન ૩ દીર્ઘાયુત્વ, ૪ સુપ્રેજા ઉત્પન્ન કરવાની શકિત, ૫ બલવૃદ્ધિ અને ૬ ઉગ્રતા જોઇએ. આ વૈદિક આદર્શ છે માટે પ્રત્યેક વૈદિક ધર્મપ્રેમી મનુષ્યે તે પ્રાપ્ત કરવાનો યત્ન કરવો જોઇએ. આ; સિદ્ધિ મેળવવા માટે ઋષિ-મુનીઓદ્વારા યોગસાધનનો માર્ગ નિશ્ચિત થએલો છે, તે પ્રમાણે આચરણ કરવાથી પ્રત્યેક મનુષ્ય ઉકત ૭ ગુણોનો વિકાસ પોતાની અંદર કરી શકે છે.

યોગનાં આઠ અંગોમાંનાં પહેલાં બે (યમ અને નિયમ) યોગસાધનની તૈયારી માટે છે, તે પછીના બે અંગો **આસન** અને **પ્રાણાયામ** છે અને તેનો શરીરનાં સ્વાસ્થ્ય સાથે અતિ નિકટ સંબંધ છે. ઘણું કરીને શરીરને નીરોગ બનાવવા માટેજ ઉકત બે અંગો છે. જો કે **પ્રાણાયામ**નો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે પણ સંબંધ છે, પરંતુ તે વિષે અત્રે વિશેષ વિચાર કરવાની અવસ્યકતા નથી.

મનુષ્યની પુરૂષાર્થ શકિત વિશેષે કરીને આરોગ્ય, બલ,

બુદ્ધિ, વિચાર, સામર્થ્ય, વ્યવહારચાતુર્ય, સચ્ચાઇ, નિષ્કપટતા અને ઉદ્યોગપ્રિયતા ઉપર અવલંબિત છે. ઉક્ત ગુણોને જે વિશેષ ધારણ કરે છે, તેજ પુરૂષાર્થની સિદ્ધિ મેળવી શકે છે, પરંતુ આરોગ્ય વિના પ્રબલ પુરૂષાર્થ થવો અશક્ય છે, તેમજ બુદ્ધિ અને જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થવી અશક્ય છે. અને જ્ઞાન વિના તો સઘળું અંધારૂં ! વ્યવહારચાતુર્ય, સચ્ચાઇ અને નિષ્કપટતા વિના આ જગતમાં કોઇપણ કામ ધંધો સારી રીતે કરીને ઉત્તમ ફળ મેળવી શકાતું નથી અને ઉદ્યોગપ્રિયતા અર્થાત્ ફળ મળતાં સુધી ઉદ્યમ કરતાં રહેવાનો દઢ નિશ્ચય સર્વ પ્રકારના પુરૂષાર્થો માટે અતિ આવશ્યક છે, એટલા માટે યોગવાસિષ્ઠમાં પણ કહ્યું છે કે—

उद्यमः साहसं धैर्यं बलं बुद्धिः पराक्रमः ।
षडिमे यस्य तिष्ठन्ति स सर्वं प्राप्नुयात् पुमान् ॥

અર્થ:—ઉદ્યમ, સાહસ, ધૈર્ય, બળ, બુદ્ધિ અને પરાક્રમ એ છ ગુણ જે પુરૂષમાં હોય છે, તે સર્વ કંઇ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જેણે ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય, તેણે ઉક્ત છ ગુણોનો પોતાનામાં વિકાસ થવા દેવો જોઇએ. તે માટે પ્રથમ શરીર અને મનની નીરોગતા મેળવવી જોઇએ અને શરીર અને મનની નીરોગતા માટે યોગસાધન જેવો સીધો અને સરલ ઉપાય એક પણ નથી. આ વાત સેંકડો વર્ષથી નિશ્ચિત થઇ ચૂકેલી છે.

આધુનિક સમયમાં શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે અનેક ઉપાયો પ્રચલિત થએલા જોવામાં આવે છે. ઔષધિ પ્રયોગ, જાતજાતની

વ્યાયામ, વિવિધપ્રકરના જળપ્રયોગ, વિદ્યુત્સંચાર, ચક્ષકિરણ-પ્રયોગ આદિ અનેક એવા મોહક ઉપાયો છે કે રોગી મનુષ્ય તેમાંથી કયો ઉપાય કરવો અને કયો ન કરવો તેનો નિર્ણય કરી શકતો નથી. આશ્ચર્ય તો એ છે કે આટલા બધા નવા નવા ઔષધો અને ઉપાયો ઉત્પન્ન થવા છતાં દિનપ્રતિદિન રોગની વૃદ્ધિજ થતી જાય છે. આ સર્વ ઔષધો અને ઉપાયો બુરા છે એમ કહેવાની મતલબ નથી, પરંતુ એટલી વાત તો ચોક્સ છે કે તેમાં પ્રત્યેક મનુષ્યને લાભ કરે, તેવો ઉપાય એક પણ નથી. ખાસ કરીને નિર્ધન મનુષ્યો માટે તો તે નકામાં જેવાજ છે. સાધારણ ખાંસી કે શરદીનો ઉપાય કરવા માટે ખીસામાં પાંચ–દશ રૂપિયાની જરૂર પડે છે. આ સઘળી સ્થિતિ જોતાં, તેમજ સેંકડો પ્રકારની અવસ્થાવાળા મનુષ્યો તથા દર્દીઓની સ્થિતિનો વિચાર કરતાં અમે એ નિર્ણય ઉપર આવ્યા છીએ **કે યોગસાધનની રીતિ સર્વના માટે સોંઘી, સુગમ, સુસાધ્ય અને માથાકુટ** વગરની છે. તેમાં એક દમડીનો પણ ખર્ચ કરવો પડતો નથી, તેમજ તે ઉપાય કરતાં કોઇ પણ વિઘ્નનો પણ સંભવ નથી. પ્રત્યેક મનુષ્ય ગમે તેવી અવસ્થામાં તે ઉપાય કરી શકે છે અને તેનાથી લાભ મેળવી શકે છે. જેઓ વૈદ્યકીય તથા ડાક્ટરી ઉપાયો સાથે યોગના ઉપાયો કરવા ઇચ્છે, તેઓ પણ તેમ પણ કરી શકે છે. આથી યોગ-સાધનની ઉપયોગિતા અધિક સમજવાની છે. અને તેથી અત્રે સર્વ સાધારણના માટે યોગસાધનના ઉપાયો જણાવ્યા છે.

સંસારમાં જેટલાં મનુષ્યો છે, તે દરેકની પ્રકૃતિ એક સરખી હોતી નથી, અને તેથી એકજ પ્રકારનો નિયમ સર્વને લાગુ

પડી શકતો નથી, પરંતુ અત્રે યોગશાસ્ત્રમાં જણાવેલા સર્વ સાધારણ નિયમો લખવામાં આવ્યા છે, તે ઉપર વિચાર કરી પ્રત્યેક વાંચક પોતપોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે તેમાં વિશેષ નિયમ ઉમેરી શકશે.

શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યતા માટે ૧ આસન, ૨ પ્રાણાયામ, ૩ ઉપાસના, ૪ સાત્વિક ખાનપાન અને ૫ યોગ્ય વિશ્રાન્તિ એ પાંચ વાતોની મુખત્વે આવશ્યક્તા છે, તે પ્રત્યેક ઉપર અત્રે ક્રમશઃ વિચાર કરવામાં આવે છે. આશા છે કે પાઠકો તે ઉપર બરાબર ધ્યાન આપશે.

આસનોની વ્યાયામ.

આસન શબ્દ વિશેષ અર્થમાં અત્રે યોજાયો છે. ભાષામાં આસનનો અર્થ ' બેસવું ' થાય છે, પરંતુ યોગમાં તેનો અર્થ " વિશેષ પ્રકારની વ્યાયામ " થાય છે. આસનોની વ્યાયામ સર્વ લોકોને એટલા માટે લાભ દાયક છે કે તે પ્રત્યેક મનુષ્ય ગમે તે અવસ્થામાં કરી શકે છે અને તેમાં એક પાઇનો પણ ખર્ચ નથી. નિર્બળ મનુષ્ય તેમજ બળવાન મનુષ્ય બંને આ વ્યાયામ કરી શકે છે અને અન્ય વ્યાયામ કરતાં આનાથી હૃદયને અધિક વિશ્રાન્તિ મળી શકે છે.

આસનો મુખ્ય ચાર પ્રકારનાં છે. ૧ ખેંચાણની વ્યાયામ (જે આસન કરવાથી નાડીઓનું ખેંચાણ થાય તે.) ૨ પ્રાણાયામની વ્યાયામ, ૩ બળવર્ધક વ્યાયામ અને ૪ સ્નાયુ સંચાલનની વ્યાયામ. આ પ્રમાણે આસનોના ચાર વિભાગ છે.

અથવા આસનોની વ્યાયામના ઉકત ચાર વિભાગ થઇ શકે છે. કેટલાકના તેથી ઓછા વિભાગ થાય છે. કેટલાંક અતિ વેગથી અને કેટલાંક મંદ વેગથી કરવાનાં હોય છે, વળી કેટલાંક અતિ શીઘ્રતાથી વારંવાર કરવાથી સ્નાયુસંચાલન માટે ઉપયોગી છે. સ્નાયુસંચાયન એટલે સ્નાયુઓની વેગથી ગતિ કરીને વેગથી રૂધિરનું અભિસરણ કરવું. તેથી નસ–નાડીઓ શુદ્ધ બની શરીરમાં ગરમી આવે છે, તેથી શરીરના દોષો શીઘ્ર-તાથી દુર કરવા માટે આ "સ્નાયુસંચાલન" ઘણુંજ ઉપયોગી છે.

ખેંચાણની વ્યાયામમાં જે આસનો કરવાનાં છે, તે શાંતિ પૂર્વક કરવાં જોઇએ અને પ્રત્યેક આસન ઘણીવાર સુધી કરી રાખવું આવશ્યક છે, કારણ કે તેથી સ્નાયુ શુદ્ધ તથા નિર્દોષ થાય છે, તેમજ લાંબા કાળથી ઘર કરી રહેલાં રોગના બીજ આ વ્યાયામથી નાશ પામે છે.

બળવર્ધક વ્યાયામમાં વજન ઉઠાવવાની વ્યાયામ તથા પ્રતિરોધક વ્યાયામ મુખ્ય છે. પ્રતિરોધક એટલે સામસામી વિરોધ શકિત વાપરવી. જેમકે દોરડું ખેંચવું હાથથી મોટા વજનને ધકેલવું ઇત્યાદિ. તેનાથી શકિત વધે છે.

શ્વાસ તથા ઉચ્છ્વાસની સાથે વ્યાયામ કરવી અથવા આસન કરવાં, તેને પ્રાણાયામયુકત આસન કહે છે. આનાથી રકતશુદ્ધિ થઇને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

આ પ્રમાણે ઉકત ચાર પ્રકારની વ્યાયામ યુકિતપૂર્વક કરવાથી પ્રત્યેક મનુષ્ય આરોગ્ય, બળ અને દીર્ઘ આયુ મેળવી શકે છે.

બીજી દૃષ્ટિએ પણ આસનોના ચાર વિભાગ કરી શકાય છે ૧ ઉભા રહીને કરવાનાં આસન ૨ બેસીને કરવાનાં ૩ સુતાં સુતાં કરવાનાં અને ૪ ઉંધે મસ્તક કરવાનાં; અર્થાત્ માથું નીચે અને પગ ઉંચા રાખીને કરવાનાં. તેમાં ત્રીજા અને ચોથા પ્રકારનાં આસનો હૃદયની નબળાઇ વાળાને બહુ લાભદાયક થાય છે. અન્યને માટે પહેલા અને બીજા પ્રકારનાં ઉત્તમ છે.

જેટલાં આસનો પ્રસિદ્ધિમાં આવેલાં છે, તે સિવાય બીજાં નવાં પણ બનાવી શકાય છે અને જે છે; તેમાં પણ વધ–ઘટ કરીને પોતાની આવશ્યકતા પ્રમાણે કરી શકાય છે.

શરીરની સારી સ્થિતિ માટે આસનોની વ્યાયામ શિવાય અન્ય વ્યાયામ પણ કરવાની આવશ્યકતા છે જ. જેમકે ભ્રમણ કરવા જવું, વેગથી ચાલવું, દોડવું, ડુંગર ઉપર ચડવું–ઉતરવું ઈત્યાદિ ગતિવર્ધક વ્યાયામ છે. વેદમાં કહ્યું છે કે,

जंघयोर्जवः । पादयोः प्रतिष्ठा ॥

अथर्व १९–६० २॥

અર્થાત્ " જંઘામાં વેગ અને પગમાં સ્થિરતા એટલે આધાર શકિત રહે " આ મંત્ર ઉપદેશ આપી રહ્યા છે કે પગ તથા જંઘામાં વેગ તથા શકિત હોવી જોઇએ. પહાડી લોકોની જંઘા તથા પીંડીઓ અતિ પુષ્ટ હોય છે, કારણ કે તેઓને પહાડો ઉપર ચડ–ઉતર કરવાની વ્યાયામ સ્વભાવિક રીતેજ થાય છે.

એ સિવાય પાણીમાં તરવાની પણ વ્યાયામ છે, તે ઘણીજ લાભદાયક છે. નિત્ય કલાક—દોઢ કલાક તરવાથી થોડા દિવસમાં વીર્યદોષ દૂર થઇ જાય છે. જળ ઔષધિરૂપ છે, તેની સ્તુતિ વેદમાં પણ કરી છે જેમકે—

अपस्वन्तरमृतमप्सु भेषजम् ॥ अपामुत प्रशस्तिभिः
अश्वा भवथ वाजिनो गावो भवथ वाजिनीः ॥
अथर्व १-४-४॥

" જળમાં અમૃત તથા ઔષધ છે. જળના શ્રેષ્ઠ ગુણુથી હે અશ્વો અને હે ગાયો ! તમે બલવાન બની જાઓ ! "

આ મંત્રમાં પાણીથી બળવાન બનવાની શકયતા દર્શાવી છે. આનો ગર્ભિત્ત અર્થ જુદોજ થાય છે. અશ્વ તથા ગૌ શબ્દ પુરૂષ તથા સ્ત્રી સૂચક છે અને વાજી શબ્દ વીર્યયુકત એટલે પુરૂષ—શકિતથી યુકત પુરૂષ, તેમજ સ્રી—શકિતથી યુકત સ્ત્રી સૂચક છે. વૈદ્યકમાં પણ " વાજીકરણુ " ના અનેક પ્રયોગ બતાવ્યા છે, તેનો હેતુ મનુષ્યને પ્રબલ વીર્યવાન બનાવવાનો છે. એજ વાજી શબ્દ અત્રે આવેલો છે, તાત્પર્ય એ છે કે જેમ ઘોડા તથા ગાયો જળથી વીર્યવાન બને છે, તેમ સ્રી—પુરૂષ પણ બની શકે છે. સેંકડો યુવકોના વીર્યદોષ પાણીમાં તરવાના પ્રયોગથી દુર થયેલા છે. કોઇપણ ઔષધથી જે લાભ થતો નથી, તે પાણીમાં તરવાથી થાય છે. ઋષિ લોકો જળાશય નજીક નિવાસ કરતા અને તેઓ નિત્ય તરવાના અભ્યાસથી સ્થિરવીર્ય બની શકતા હતા. આધુનિક

સમયમાં પણ ઉક્ત પ્રયોગનો અનુભવ લીધેલો છે, માટે જેઓને વીર્યદોષ હોય, તેમને આ પ્રયોગ કરી જોવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

ખુલ્લી હવામાં રમવાથી પણ અતિ લાભ થાય છે. ખાસ કરીને મધ્યમ આયુ સુધી અધિક લાભ થાય છે. દેવત્વ પ્રાપ્તિના ગુણોમાં क्रीडा विजिगीषा આદિ ગુણો પ્રસિદ્ધ છે. તેમાં क्रीडा એટલે રમત સર્વથી પ્રથમ છે. મર્દાની ખેલ દેવત્વ પ્રાપ્ત કરાવનારા છે. ભૂમિક્રીડા (મર્દાની ખેલ) જળ ક્રીડા (તરવું) કંદુક ક્રીડા (ગીલ્લી દંડાની રમત) વૃક્ષક્રીડા (ઝાડ ઉપર ચઢીને રમવાની રમતો) આદિ અનેક રમતો પ્રાચીન કાળમાં આપણા દેશમાં પ્રચલિત હતી, તે રમતોદ્વારા આર્ય યુવકો વિજયેચ્છુ બનતા હતા, એ સિવાય ખુલ્લી હવામાં જે જે રમતોથી શરીરમાં બળ, વીર્ય, ઓજ, ઉત્સાહ ફુર્તિ આદિની વૃદ્ધિ થાય, તે સઘળી રમતો રમવી જોઇએ.

સાધારણ રીતે પરસેવો થાય, ત્યાં સુધી આસન વગેરે સઘળી વ્યાયામ કરવી જોઇએ. વ્યાયામના પરિશ્રમથી પરસેવો થયા પછી શરીરનું મર્દન કરવું જોઇએ, તેમજ મર્દન કર્યા પછી જરૂર જણાય, તો થોડો સમય વિત્યા પછી સ્નાન કરીને શરીર શુદ્ધ કરી લેવું.

આ આખા લેખનું તાત્પર્ય એ છે કે આરોગ્ય માટે દિવસમાં કંઇ ને કંઇ વ્યાયામ અવશ્ય કરવી જોઇએ. મંદગતિની વ્યાયામ એક કલાક અને તીવ્ર વેગ વાળી વ્યાયામ અરધો કે પા કલાક કરવી. આ સાથે પોતાની શક્તિનો પણ ખ્યાલ રાખવો.

૨. પ્રાણાયામની વ્યાયામ.

પ્રાણનું મહત્ત્વ તો સર્વ કોઇ જાણે છે. પ્રાણ વિના શરીરની કીંમત કંઇ પણ રહેતી નથી. પ્રાણ વડેજ આ નાશવંત શરીરને સૌ ચાહે છે. સડીને માટીમાં મળી જનારા આ માટીના દેહમાં જીવનની કળા રહી છે. આપણા સર્વ વ્યાપાર પ્રાણના આશ્રયથીજ ચાલી રહ્યા છે, માટે શરીર કરતાં પ્રાણની શકિત અધિક વધારવાનું પરમ આવશ્યક છે. પ્રાણના અવયવોમાં દોષ ઉત્પન્ન થવાથી મૃત્યુ જેટલું નજીક આવી જાય છે, તેટલું અન્ય અવયવોના દોષોથી નથી આવતું.

જે લોકો સ્વભાવથીજ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા પૂર્ણ રીતે કરતા હોય છે, તેઓમાં વિલક્ષણ ઉત્સાહ દેખાય છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરનારામાં કદિ આળસ કે નિરૂત્સાહ દેખાતાં નથી. વિચારશકિતની તેજસ્વિતા પણ પ્રાણની ઉપાસના કરનારાઓમાંજ હોય છે.

નાસિકાદ્વારા શુદ્ધ વાયુ ફેફસાંમાં આવે છે અને ત્યાં રકતની શુદ્ધિ કરે છે. રકતની શુદ્ધતાથી સઘળું શરીર આરોગ્યપૂર્ણ બને છે. સર્વથી રકતશુદ્ધિ પ્રાણવાયુથી થાય છે. અને તે પ્રાણાયામની દીર્ઘ શ્વસનક્રિયાથી મોટા પ્રમાણમાં શરીરમાં દાખલ થાય છે. આ કારણથી જેઓની છાતી અને નાક મોટાં હોય છે અને જેઓ પોતાનાં ફેફસાં પૂર્ણ ભરાઇ રહે તેટલો શ્વાસ લઇ શકે છે તેમજ તે ફેફસાં પૂર્ણ ખાલી થઇ જાય તેવી રીતે શ્વાસને છોડી દે છે, તેઓ અધિક બળવાન બની શકે છે.

પ્રાણને વીરભદ્ર કહ્યો છે. તે વીરભદ્ર શરીરમાં જ્યાં જ્યાં પહોંચે છે, ત્યાંના શરીરના શત્રુ રોગ-બીજ નાસી જાય છે. પ્રાણની આવી અદ્‌ભુત શકિત હોવાથી સર્વ ઉપનિષદો તેનો મહીમા ગાતા થાકતા નથી.

જેવી રીતે જળથી શરીરની શુદિધ થાય છે. તેવીજ રીતે જીવનરૂપ રકતની શુદિધ પ્રાણથી-પ્રાણાયામથી થાય છે. શુદ્ધ વાયુમાં કરેલા પ્રાણાયામથી લાભ થાય છે, એટલે ઘરની અંદર રહીને કરેલા પ્રાણાયામ કરતાં પહાડો ઉપર, નદી કે સમુદ્રકીનારે બેસીને કરેલા પ્રાણાયામથી ઘણોજ અધિક લાભ થાય છે. અત્રે એટલું ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે અતિ શીતળ વાયુ પ્રાણાયામ માટે યોગ્ય નથી, માટે ટાઢના દિવસોમાં ઘરમાં રહીને પ્રાણાયામ કરવો જોઇએ.

પ્રાણાયામ અનેક પ્રકારના છે, તેનું સવિસ્તર વર્ણન અન્ય અનેક પુસ્તકોમાં કરવામાં આવેલું છે. અત્રે તો મુખ્ય વાત એટલીજ કહેવાની છે કે કે ફેફસાં પૂર્ણ ભરાય તેવી રીતે શ્વાસ લેવો જોઇએ. ફેફસાંના ત્રણ વિભાગ છે. એક ગળું અને સ્કંધ વચ્ચેનો, બીજો પેટ તરફનો અને ત્રીજો તે બંનેની મધ્યનો. વળી પાંસળીઓના હિસાબથી પણ તે વિભાગ ઓળખી શકાય છે. વિશેષ માહિતિ માટે વૈદ્યકીય પુસ્તકો જોવાં. પેટની પાસેનો નીચેનો વિભાગ વાયુથી પ્રથમ ભરવો જોઇએ, તે પછી મધ્યનો અને છેલ્લે ઉપરનો ભરવો જોઇએ, આ ક્રમ પ્રમાણે શ્વાસ લેવો, અને તેથી ઉલટા ક્રમથી શ્વાસને છોડી દેવો, તેને પૂર્ણ શ્વસન કહે છે. આ ક્રિયા વેગથી કરવામાં આવે, તેને ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કહે છે. આ જાતના પ્રાણાયામથી તત્કાળ શરીરમાં

ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, ભૂખ લાગે છે અને રકતશુદ્ધિ થાય છે. શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા મંદગતિથી કરવી અને શ્વાસ લેતાં જેટલો વખત લાગે, તેટલોજ વખત મૂકતાં પણ લાગે, તે પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરવાથી "સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ" થાય છે અને આ પ્રાણાયામથી ઉદરસ્થાનના "સૂર્યચક્રની" જાગૃતિ થાય છે જીવન શકિતની વૃદ્ધિ થાય છે.

પ્રાણાયામ કરનારે પોતાની શક્તિ પ્રમાણેજ કરવો. શકિત ઉપરાંત કરવાથી લાભના બદલે નુકશાન થવાનો સંભવ છે.

કામ–ધંધો કરનારાં મનુષ્યો કલાક બે કલાક પોતાનો ધંધો કર્યા પછી વચમાં બે ચાર મીનીટ ખુલ્લી હવામાં ઉપર જણાવેલી રીતે એક બે આસન અને પ્રાણાયામ કરે, તો તેમને કામથી લાગેલો થાક દૂર થઇ જઇ પુનઃ બમણી શકિત પ્રાપ્ત થશે. નિયમપૂર્વક સવાર–સાંજ પ્રાણાયામ કરનારાંને ઉત્સાહ સાથે અપૂર્વ આરોગ્ય મળે છે.

પ્રાણાયામ કરનારે કદિ પણ મુખથી શ્વાસ લેવો–મૂકવો નહિ. તે ક્રિયા કરવા માટેજ પ્રભુએ નાક આપ્યું છે, માટે તેનો ઉપયોગ કરવો, કારણ કે મુખદ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાથી આયુષ્યનો નાશ થાય છે અને રોગ થાય છે, તેમજ નાકથી કરેલા શ્વાસોચ્છ્વાસ આયુષ્ય વધારે છે અને રોગનો નાશ કરે છે. અસ્તુ ! હવે આપણે ઉપાસના સંબંધી કંઇક વિચાર કરીએ.

૩ ઉપાસના.

ઇશ્વરની ઉપાસનાથી મનમાં શાંતિ થાય છે, તેમજ શરીરની આરોગ્યતા વધે છે. પ્રત્યકે સદ્ગુણની પરમ સીમાનું

કેન્દ્ર પરમેશ્વર છે. પ્રત્યેક સદ્‌શક્તિની પરાકાષ્ઠા પરમેશ્વરમાં છે અને તેથી સદ્‌ગુણ તથા સદ્‌શક્તિનાં મનનથીજ ઉપાસના કરવાની હોય છે, અર્થાત્ સદ્‌ગુણ તથા સદ્‌શક્તિનું મનન, એજ ઉપાસના કહેવાય છે.

મનમાં નિત્ય સદ્‌વિચારો રાખવા જોઇએ. અને તે ઉપાસના વડેજ થઇ શકે છે. તેથીજ ઉપાસનાનુ મહત્ત્વ અધિક છે. "જેવું મન, તેવો માનવી" આ સાર્વભૌમિક નિયમ છે, એટલે મનુષ્યની ભલી-બુરી સ્થિતિ મન ઉપર આધાર રાખે છે. મનન શક્તિનું એટલું મહત્ત્વ છે કે જે મનુષ્ય સદા વિજયી, ઉત્સાહી અને પુરૂષાર્થનાજ વિચારો પોતાના મનમાં રાખે છે, તે પરમ પુરૂષાર્થી બની ઉન્નત બને છે, પરંતુ જે ઇર્ષા, દ્વેષ, ક્રોધ મત્સર, પરાજય, નિરૂત્સાહ આળસ્ય આદિનાજ વિચારો મનમાં સેવે છે, તે પ્રતિદિન અધોગતિને પ્રાપ્ત થતા જાય છે. ચિંતાથી પોતાના મનને બગાડી દેનારાઓ નાનાપ્રકારની આપત્તિયોમાં ડુબી મરે છે; એટલા માટે પ્રત્યેક મનુષ્યે શ્રેષ્ટ વિચારોનુંજ સદા મનન કરીને વિજય તરફ અગળ વધવું જોઇએ.

ઇતિહાસ કથા આદિ ગ્રંથો ભલે કાલ્પનિક હોય, પરંતુ જો તેમાં સદાચાર અને શ્રેષ્ઠ વિચારોને પ્રેરણા મળે તેવી વાતો હોય, તો તેવાં પુસ્તકો હંમેશાં વાંચવાં જોઇએ. સ્વાર્થ, લોભ, કપટ અને નિરાશા ઉત્પન્ન કરે, તેમજ અન્ય કુવિચારોને ઉત્તેજન આપે, તેવાં પુસ્તકો કદાપિ વાંચવાં જોઇએ નહિ. ભગવદ્‌ગીતામાં કહ્યુ છે. કે "દેવોના સમાન વ્રત કરનારા દેવ બની જાય છે. આ વાત ઉપલી વાતનેજ પુષ્ટિ આપે છે.

મનમાં ઉંચી કલ્પના કરવાથી શ્રેષ્ઠતા આવે છે અને આરોગ્ય પણ વધે છે. એ સિવાય ઉપાસનાથી મનની શાંતિ, આત્મિક-બળ, ચિત્તની પ્રસન્નતા, બુદ્ધિની તેજસ્વિતા આદિની વૃદ્ધિ થાય છે. "મારો આધાર સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વર છે" એવો વિશ્વાસ ધરાવનારામાં બલ તથા નિર્ભયતા આવે છે, તેમજ આ-રોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ મોટો લાભ થાય છે.

૪. સાત્વિક ખાનપાન.

આરોગ્યની સાથે ખાન-પાનનો અતિ નિકટ સંબંધ છે. આજકાલ ખાન-પાનના વિષયમાં એટલો અત્યાચાર વધી પડયો છે કે તે પ્રત્યે દુર્લક્ષ રાખવાથી અતિ હાનિ થવાનો સંભવ છે. આરોગ્યની ઈચ્છાવાળા પ્રત્યેક મનુષ્યે આ વિષયમાં ખાસ વિચાર કરીને પોતાના માટે સાદું-સાત્વિક અને પુષ્ટિ-કારક ભોજન નક્કી કરવું જોઇએ. દાળ, રોટલી, દુધ, ઘી, દહીં, માંખણ, મલાઇ, છાશ ચોખા આદિ સાત્વિક ખોરાક ઘણોજ લાભદાયક અને આરોગ્યવર્ધક છે. ગાયનું દુધ સર્વથી ઉત્તમ છે. બજારની ચીજ એક પણ ખાવા લાયક હોતી નથી, તેનાથી દ્રવ્ય અને આરોગ્ય બંનેનો નાશ થાય છે. ગટરની માંખો ખુલ્લી વેચાતી ચીજો ઉપર બેસતી હોવાથી, તે પદાર્થો વિષ સમાન બની જાય છે. તળેલા પદાર્થો ખાવાનો ઘણાને શોખ હોય છે, પરંતુ તેવા પદાર્થો પણ હાનિકારક છે. ફળાહાર ઉત્તમ છે. તાજા ફળો પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર ખાવાથી ઘણોજ લાભ થાય છે. તળેલા પદાર્થો કરતાં ફળો સોગણા ઉત્તમ જાણવાં.

પિવાની ચીજોમાં ચાહ, કૉફી, કોકો, સોડા આદિ જાત-જાતનાં પીણાં, વિવિધ આસવો તેમજ અન્ય અતિ ઠંડા

પીણાં શરીરનું નખ્ખોદ કરનારાં છે.આઈસ્ક્રિમ આદિ અતિ ઠંડા પદાર્થોથી પાચન શકિત બિલકુલ મંદ પડી જાય છે. અને દાંતને પણ ભારે હાનિ કરે છે, પરંતુ આપણાં દુર્ભાગ્યથી આવી નાશકારક વસ્તુઓનો દિન પ્રતિદિન વધારોજ થતો જાય છે. ડાહ્યા મનુષ્યોએ પોતાની જીંદગીની: રક્ષા અર્થે આવા પદાર્થોથી હમેશાં દૂર રહેવું જોઇએ. નદી અથવા કુવાના શુદ્ધ જળ જેવી લાભદાયક એકેય પીવાની વસ્તુ નથી. (દૂધ સિવાય)

૫. વિશ્રામ

પરિશ્રમ કર્યા પછી વિશ્રાંતિની ખાસ આવશ્યકતા છે. ઉદ્યોગ–ધંધો એટલે પ્રવૃત્તિ અને વિશ્રાન્તિ એટલે નિવૃત્તિ. ઉદ્યોગ.–ધંધામાં જે સ્નાયુઓની શક્તિનો ખર્ચ થયો હોય છે, તે નિવૃત્તિના સમયમાં ભરપાઇ થઈ જાય છે. અર્થાત્ યોગ્ય વિશ્રાન્તિ નવજીવન આપનારી છે. ગાયન વાદન, ઉત્સવ દર્શન આદિ મનોરંજક ઉપાયો વિશ્રાન્તિ આપવાવાળા છે. ઋતુ ઋતુના ઉત્સવો આપણા ધર્મશાસ્ત્રકારોએ નિર્માણ કર્યા છે, તેનો પણ એજ હેતુ છે. આ પ્રમાણે મનને આનંદ આપવાથી પ્રવૃત્તિનાં કાર્યોનો શ્રમ દૂર થાય છે.

એ સિવાય હંમેશાં સ્નાયુ ઢીલા કરવા દંડાસન અથવા શવાશન કરવું તથા મનને નિર્વિચાર કરવું, એથી પણ પરમ શાંતિ મળે છે.

આ સઘળું કરવા ઉપરાંત પૂર્ણ વિશ્રાન્તિ માટે યોગ્ય નિદ્રા લેવાની આવશકતા છે. ઘણા મનુષ્યો ગાઢ નિદ્રાનું મહત્વ

સમજતાજ નથી, પરંતુ આપણા આરોગ્ય-પૂર્ણ જીવન માટે નિદ્રાની અત્યંત આવશ્યકતા છે.

निद्रा तु सेविता काले धातुसाम्यमतन्द्रिताम् ।
पुष्टिवर्णबलोत्साहानग्नि दीप्ती करोतिच ॥

અર્થાત્ "યોગ્ય નિદ્રા લેવાથી ધાતુની સમતા, ઉત્સાહ, પુષ્ટિ, વર્ણની તેજસ્વિતા, બળ અને અગ્નિનું પ્રદીપન થાય છે." તાત્પર્ય કે નિદ્રાથી નવું જીવનજ મળેછે.

આ પ્રમાણે ત્રણ પ્રકારના વિશ્રામથી ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને તેમાં યોગ્ય નિદ્રાનું મહત્વ સર્વોપરિ છે. જેઓ આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે આસન, પ્રાણાયામ, ઉપાસના અને સાત્વિક ખાન પાનનું નિયમિત સેવન કરે છે, તેમને આપોઆપ પાંચ છ કલાક મીઠી નિદ્રા આવી જાય છે અને એટલી ઉંઘ તેમના માટે પુરતી થઇ પડે છે.

સુતાં પહેલાં મુખપ્રક્ષાલન કરવું, થોડું પાણી છાંટીને મસ્તક શીતળ રહે તેમ કરવું. લઘુશંકા કરીને પેડુ અને તેની આસપાસના ભાગને ભીના કપડાંથી સ્વચ્છ તથા શાંત કરીને પ્રભુસ્મરણ કરતાં કરતાં પથારીમાં શાંત સુઇ જવાથી થોડાજ સમયમાં ગાઢ નિદ્રા આવી જાય છે અને તેથી શરીર તથા મનને આરોગ્ય મળે છે.

યોગશાસ્ત્રનો સાર.

યોગના અનેક ગ્રંથોમાં જે વાતો વિસ્તારથી લખી છે, તે સક્ષેપમાં-સારરૂપ અત્રે લખવામાં આવી છે. જે પાઠકો

તેનું ભલી રીતે મનન કરીને તે પ્રમાણે આચરણ કરશે, તેઓ પોતાની રોગી અવસ્થાને દૂર કરી ઉત્તમ આરોગ્ય મેળવી શકશે.

આ લેખમાં કોઇપણ કાલ્પનિક વાત નથી. પણ સઘળી અનુભવનીજ છે, માટે દરેક વાંચનારે તેનો નિઃસંકોચ અમલ કરવો.

યોગસાધનનો વિષય બહુ ગહન છે, માટે આ લેખમાં કેવળ સાધારણ મનુષ્યો માટે નિત્ય વ્યવહારમાં આવી શકે તેવી સાદી-સીધી અને સુખકર વાતો લખવામા આવી છે. જેઓને યોગમાં વિશેષ પ્રગતિ કરવી હોય, તેમણે આ વિષય ઉપર લખાએલાં અન્ય પુસ્તકોનું અધ્યયન કરવું જોઇએ.

" પ્રયત્ન કરનારને અવશ્ય સિદ્ધિ મળે છે. "



[1] ચક્ષુરોગ અને યોગ

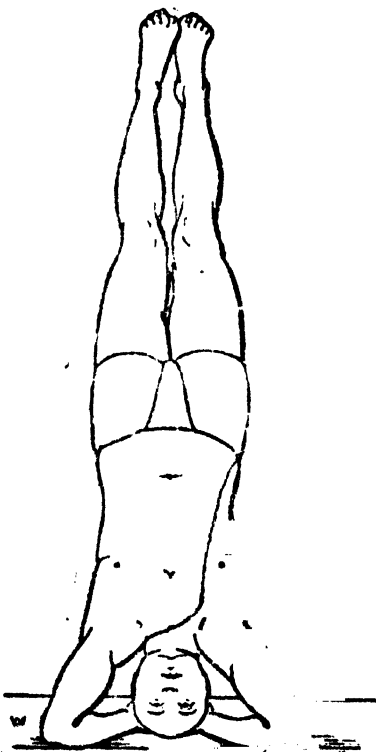
કોઈ કારણથી જોવાની શક્તિ મંદ પડી જાય છે, ત્યારે કેટલાક ગમે તે પ્રકારનું આંખમાં અંજન લગાડે છે અથવા વૈદ્ય–ડાકટરે આપેલી દવાનું સેવન કરે છે. આ વિષયમાં વિચારવાનું એ છે કે જો નિદાન નક્કી કર્યા વગર અર્થાત્ રોગનું કારણ સમજ્યા વિના કેવળ દવાનો ઉપાય કરવામાં આવે, તો ઘણા ભાગે લાભ થવાનો સંભવ નથી. જેમકે ભૂખથી આવેલા તાવમાં ભોજન ઔષધરૂપ છે, પરંતુ અજીર્ણથી આવેલા તાવમાં વિષ સમાન છે; એજ પ્રમાણે આસન વગેરે યોગના ઉપાયો કરતાં પહેલાં પણ રોગનું કારણ સમજી લેવું જોઈએ. જો રૂધિરની અધિકતાને લીધે માથાનો રોગ થયો હોય, તો શીર્ષાસન હાનિકારક થાય છે અને અન્ય કારણોમાં લાભદાયક થાય છે. તાત્પર્ય કે રોગનું કારણ પ્રથમ જાણી લઈને પછી જ કોઈપણ ઉપાય કરવો એ વધારે સલાહકારક છે.

અત્રે ચક્ષુરોગ માટે જે આસન તથા ક્રિયા લાભદાયક છે, તે વિષે લખવામાં આવે છે.

---

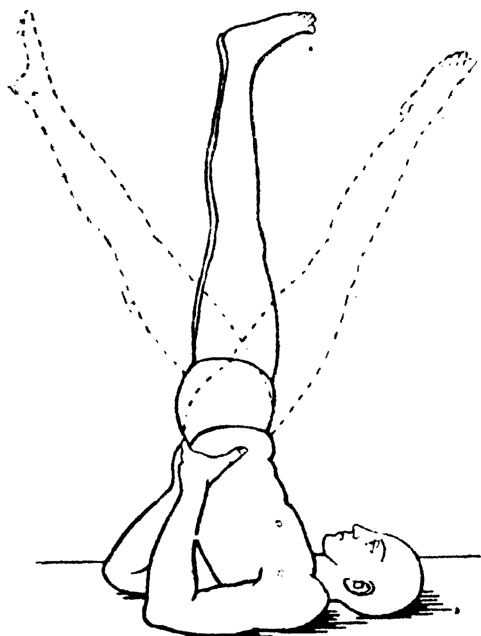
૧. શ્રી 'પ્રાણપુરી' ના લેખ ઉપરથી થોડા ફેરફાર સાથે. પ્રયોજક

૧ શીર્ષાસનના અનેક અપૂર્વ ગુણો માટે આ પુસ્તકમાં



ઘણુંજ લખવામાં આવ્યું છે, એટલે તે વિષે અત્રે અધિક લખવું આવશ્યક નથી. ટુંકમાં બાજુમાં જણાવેલાં ચિત્ર પ્રમાણે (વિશેષ માટે આજ પુસ્તકમા શીર્ષાસનનું વર્ણન જુઓ.) યથાવિધિ શીર્ષાસન કરવાથી મંદ દૃષ્ટિ ઉપર ફાયદો થાય છે.

૨ આ નીચે જણાવેલાં ચિત્ર પ્રમાણે ઊર્ધ્વસર્વાંગાસન કરવાથી પણ ઉપર જણાવેલો ફાયદો થાય છે. આ આસનના વિધિ માટે આજ પુસ્તકમાં તે ઉપર લખેલો લેખ વાંચી જુઓ.



પાણીની નેતિ.

ઉપર જણાવેલા બંને આસનોની સાથે સાથે પાણીની નેતિનો પ્રયોગ કરવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે. કેટલીક જગાએ તો ઉક્ત આસનો વિના કેવળ આ એકજ ઉપાયથી પુરેપુરો લાભ થયો છે. નેતિની ક્રિયા અતિ સુગમ છે, તે કરવાની રીત આ નીચે આપવામાં આવી છે—

ચરોતરના પાટીદાર મહાશયોના ઘેર પરોણા થઇને જઇએ, ત્યારે થાળીમાં 'ચુરમું' પીરસી નાળચાંવાળાં કાળી માટીનાં

પાત્રમાં ઘી ભરીને પીરસે છે, તેવા આકારનાં વાસણમાં (ચાહ-ની કીટલી તો સૌએ જોઇ હશે. બસ તેના જેવું નળીવાળું વાસણ જોઇએ.) પાણી ભરવું. પછી તે નળી નાકના એક છિદ્રમાં રાખીને ઉંચું માથું રાખી, તે વડે નાકમાં પાણી આવવા દેવું. મુખદ્વારા શ્વાસ લેવો. હવે પ્રયત્ન એવો કરવો કે એક છિદ્ર વડે લીધેલું પાણી નાકના બીજા છિદ્રમાંથી બહાર નીકળે. આ પ્રમાણે બીજી વેળા આશરે અરધો શેર પાણી બીજા છિદ્ર વડે અંદર દાખલ કરી, પ્રથમના છિદ્ર વાટે બહાર કાઢવું. આ ક્રિયાથી નાકનાં બંને છિદ્રો સાફ થઇ જશે.

ઉપયોગમાં લેવાનું પાણી બહુ ઠંડુ ન હોવું જોઇએ. તેમ ગરમ પણ ન હોવું જોઇએ. ત્રાંબા—પીત્તળના વાસણમાં રહે છે, તેવું સાધારણ હોવું જોઇએ. ઠંડા પાણીમાં થોડું મીઠું (લવણ) નાખવાથો સારો ફાયદો થશે.

ઉપલી ક્રિયાથી અનેકને લાભ થયાનો અનુભવ મળ્યો છે. દાખલા તરીકે તેમાંથી એક વાત અત્રે જણાવું છું. ગત વર્ષે ગયાજીમાં હું એક દિવસ બહાર ફરવા ગયો હતો. પં. વિષ્ણુ-દાસ નામે એક વૈદ્ય મારી સાથે હતા. અમે બંને આજ વિષય ઉપર ચર્ચા કરતા ચાલ્યા જતા હતા. આગળ જતાં નદીતટ ઉપર એક મહાશય નેતિક્રિયા કરતા હતા. અમે તેમની પાસે જઇ ઉક્ત ક્રિયા કરવાનું કારણ પૂછ્યું. ઉત્તરમાં તેમણે જણાવ્યું કે—"મને સળેખમ (શરદી) નો વ્યાધિ બહુજ હતો, તેનો એક મહા-ત્માએ આ ઉપાય બતાવવાથી લગભગ એક વર્ષથી હું કરૂં છું. મને ઉકત વ્યાધિ તો ઘણા વખતથી મટી ગયો છે, પરંતુ

એ સિવાય બીજો એક રોગ દૂર થઇ જવાથી હજીપણ હું આ ક્રિયા કર્યા કરૂં છું. મને બીજો ફાયદો થયો, તે એ કે દીપકના પ્રકાશમાં હું પુસ્તકમાંના અક્ષરો દેખી શકતો નહોતો, પરંતુ આ નેતિ ક્રિયાથી હવે સારી પેઠે વાંચી શકું છું. મારી દૃષ્ટિ પહેલાંથી અત્યારે અધિક સુધરી ગઇ છે." ઇત્યાદિ.

આ મહાશયનું આયુ લગભગ ૫૦ વર્ષની ઉપર હશે. આ શિવાય નેતિ ક્રિયાથી અનેક જણને ફાયદો થયાના દાખલા મારા જાણવામાં છે. આથી પણ અધિક લાભ મેળવવાની ઇચ્છા હોય, તેમણે કપડાની નેતિનો પ્રયોગ કરવો.



શીર્ષાસનનો મહિમા

શ્રી. પં. પાંડુરંગ ગ. નામજોશી એક દૃઢ યોગાભ્યાસી છે. તેમણે અનેક વિદ્યાર્થીઓને **આસન પ્રાણાયામની** ક્રિયાઓ શીખવી છે, તેમજ યોગના અનેક દુઃસાધ્ય પ્રયોગ તેમણે સિદ્ધ કરેલા હોવાથી આ વિષયમાં તેમનો અભિપ્રાય ઘણોજ પ્રમાણિક મનાવો જોઇએ. તેઓએ **શીર્ષાસન** વિષે લખેલો એક પત્ર આ નીચે આપવામાં આવ્યો છે.

" ....જેના પગમાંથી શક્તિ ચાલી ગઇ હોય અને તે પગ ઉપર ઉભા રહી શકતા ન હોય, તેમના માટે શીર્ષાસન અત્યંત લાભદાયક છે. પ્રથમના પંદર દિવસ સુધી નિત્ય પાંચ મીનીટ સુધી આ આસન કરવાનો નિયમ રાખવો. પછી પ્રત્યેક પખવાડીએ પાંચ પાંચ મીનીટ વધારતાં જઇ, ત્રણ માસે અરધા કલાક સુધી કરવું. તેથી પગમાં શકિત આવી જશે. આમાં પગને ઉંચા રાખવાના હોવાથી રૂધિરાભિસરણ સારી પેઠે થાય છે અને પગનું અશુદ્ધ રૂધિર ફેફસામાં આવીને ત્યાં શુદ્ધ બનીને તે પુનઃ પગમાં પાછું આવે છે. આથી રકતપ્રવાહ ઠીક થતો હોવાથી અશક્ત અવયવમાં શકિત આવે છે."

" આજકાલ સ્કૂલ અને કૉલેજોના વિદ્યાર્થીઓમાં 'ધાતુક્ષય'-નો વિકાર બહુજ વધી ગએલો જોવામાં આવે છે. આ રોગને

સર્વ કોઇ ઓળખતા હશે ! છોકરાછોકરીઓનો નિત્ય સહવાસ, નાટક સીનેમા આદિના અશ્લીલ–શ્રૃંગારિક દેખાવો જોવા, બીભત્સ જાહેર ખબરો અને તેની ઉત્તેજક દવાઓનો સ્વેચ્છાપૂર્વક ઉપયોગ, શૃંગારિક નવલકથાઓનું વાચન વગેરે અનેક કારણોથી 'ધાતુક્ષય'નો વ્યાધિ યુવકોની પૂંઠ પકડે છે. આ વ્યાધિને દૂર કરવા માટે વિધિયુકત અને નિયમિત શીર્ષાસન કરવામાં આવે, તો એક માસની અંદરજ તેની ચમત્કારિક અસર થાય છે. આ આસન કરવાથી જળરૂપ વીર્યની ઊર્ધ્વ ગતિ થાય છે અને વીર્ય સ્થાનીય નસ–નાડીઓની અશકિત દૂર થાય છે. કેટલાક યુવકો ઉપર આ આસનનો પ્રયોગ કરીને ખાસ અનુભવ મેળવેલો છે અને તેથી ખાત્રી આપી શકું છું કે આનાથી નિઃસંદેહ લાભ થાય છે."

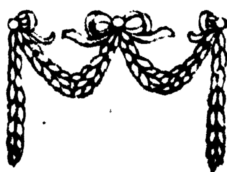
"મારા એક મિત્ર 'હરસ'ના વ્યાધિથી પીડાતા હતા. તેમણે બે માસ સુધી શીર્ષાસન નિયમપૂર્વક કરવાથી ઉકત રોગ અદૃશ્ય થઇ ગયો. તેમને શરૂઆતના હરસ હતા. મોટા થએલા મસા ઉપર આની અસર કેવી થાય છે, તે વિષે કશો અનુભવ મળેલો નથી. ગુદાના સ્થાનનું રૂધિર હૃદય તરફ વહેવાથી મસાના સ્થાનનો રકતપ્રવાહ ઘટી ગયો અને તેથી મસા દૂર થઇ ગયા એમ મારૂં માનવું છે. આની સાથે આ રોગમાં પથ્ય ગણેલું ભોજન કરવાથી અધિક લાભ થાય છે."

"બીજા મારા મિત્ર મિ. ગણપતરાવ રાનડેનો ઢીંચણનો રોગ શીર્ષાસનથી દૂર થઇ ગયો હતો."

" આળસુ મનુષ્ય આ આસનનું સેવન કરે, તો તેમની આળસ ભાગી જશે અને તે નિત્ય સ્ફૂર્તિલા તથા ઉત્સાહપૂર્ણ રહેશે. "

પ્રતિદિન નિયમપૂર્વક અરધો કલાક શીર્ષાસન કરવાથી બંધકોશ દૂર થઇ જાય છે અને નિત્ય ખુલાસાથી મળશુદ્ધિ થવા લાગે છે. આ વિષયનો પણ ઘણા મનુષ્યો ઉપર પ્રયોગ કરીને અનુભવ મેળવ્યો છે. "

" માથાના વિકારોમાં શીર્ષાસનથી ઘણોજ લાભ થાય છે. આ આસનમાં રૂધિરાભિસરણ ઠીક રીતે થતું હોવાથી માથાનો દુઃખાવો મટી જાય છે. "

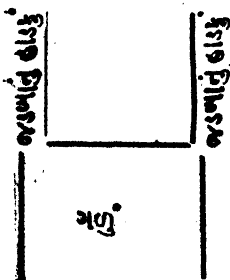


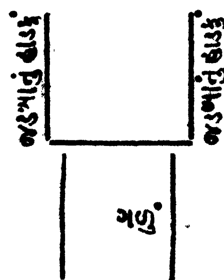
કંઠ—બંધ.

યોગમાં "કંઠ-બંધ"નું બહુજ મહત્વ બતાવ્યું છે. આ પુસ્તકમાં જણાવેલાં કેટલાંક આસનોમાં આ ક્રિયા કરવાનું જણાવ્યું છે. તેમાં છાતીની ઉપર કંઠમૂળમાં દાઢી અડાડી રાખવાની માત્ર સૂચનાજ કરેલી હોય છે, પરંતુ તેના અપૂર્વ ગુણો વિષે ઝાઝો ઉલ્લેખક રહેલો નથી. એટલા માટે "કંઠ-બંધ" વિષે સંપૂર્ણ માહિતિ આપનારો જુદો લેખજ આ સ્થળે આપવામાં આવ્યો છે.

પ્રયોજક

કંઠ અર્થાત ગળાનો આકાર શંખ સમાન હોય, તે તેની ઉત્તમ સ્થિતિનું પ્રમાણ મનાય છે. સામે રહીને જોવાથી બંને જડબાંનાં હાડકાંથી કંઠ—ગળું મોટું દેખાવું જોઇએ. લાકડીના છેડા ઉપર ઉંધા વાળેલા શકોરાની પેઠે જડબાંનાં હાડકાં પહોળાં અને ગળું લાકડી જેવું પાતળું દેખાતું હોય, તે ખુશી થવા જેવી સ્થિતિ ગણાય નહિ. સ્પષ્ટ સમજવા માટે નીચેનો આકૃતી જુઓ.





પાતળા ગળાવાળાને થેાડી પણ અશકિત આવી જાય, તેા મસ્તક કંપવા લાગે છે અને વૃધ્ધાવસ્થામાં તેા બહુજ કંપે છે. શીર્ષાસન કરવાથી આ દોષ દૂર થાય છે, કારણ કે તેમાં પગ ઉંચા રાખી ઉંધા મસ્તક ઉપર આખા શરીરનું વજન ઉચકી રાખવાનેા અભ્યાસ કરવાથી ગળામાં ઘણીજ શકિત આવે છે, પરંતુ કંઠ સંબંધી અનેક દોષેા દૂર કરવા માટે યેાગમાં "કંઠ-બંધ" કરવાની ખાસ ક્રિયા જણાવી છે, તેનેા નિયમિત અને વિધિસર પ્રયેાગ કરવાથી અનેક લાભ થાય છે, એટલા માટે આ નીચે "કંઠ-બંધ" કરવાની રીતેા બતાવી છે.

૧-સમસૂત્ર સ્થિતિ.

ઉભા રહીને કે બેઠાં બેઠાં-બંને રીતે 'કંઠ-બંધ' થઈ શકે છે. તે સમયે પીઠ, કેડ, ગળું અને માથું સમસૂત્રમાં અર્થાત સીધી લીટીમાં-એકસરખાં રહેવાં જોઇએ. સમસૂત્રમાં શરીરને રાખ્યા વિના કરેલા 'કંઠ-બંધ'થી લાભ થતેા નથી.

૨-કંઠ-પુરેા-બંધ

કંઠના મૂળમાં દાઢીને દબાવી રાખવાથી આ બંધ સિધ્ધ થાય છે, અર્થાત ગળાના મૂળમાં જ્યાંથી છાતી શરૂ થાય છે, અને જે ભાગ ઉપર અંગુઠેા મૂકવાથી પેાચું પેાચું લાગે છે, તે સ્થળે દાઢીને દબાવી રાખવી જોઇએ. આથી બરડાની કરેાડમાંના મણિયેાનું સ્થાન શુધ્ધ થાય છે. આવી રીતે થેાડેા સમય દાઢીને દબાવી રાખવાથી ગળાના પાછલા ભાગ ઉપર સારી પેઠે ખેંચાણ થાય છે અને તેથી તે સ્થળની નાડીએા ઉપર શુભ અસર થવાનેા તેજ ક્ષણે અનુભવ થાય છે.

ઘણા ભાગે લખતાં, વાંચતાં, વગેરે સ્થિતિમાં મનુષ્યનું મસ્તક આગલી બાજુ ઝુકેલું રહે છે, તેથી ગળાના પાછલા ભાગમાં જે દોષ ઉત્પન્ન થાય છે, તેની નિવૃત્તિ 'કંઠ-બંધ'ના નિત્ય પ્રયોગથી થઇ જાય છે. આ કારણથી 'કંઠ-બંધ'ને કેટલાક આયુષ્યવર્ધક માને છે.

થોડો વખત ડાઢીને કંઠમૂળમાં દબાવી રાખવી, પશ્ચાત્ માથું અને ગળું સીધું કરી લેવું. વળી ફરીથી ડાઢીને કંઠમૂળમાં લગાડવી, આ પ્રમાણે વારંવાર કરવાનો અભ્યાસ કરવો. ખુબ મ્હાવરો થયા પછી લાંબા વખત સુધી 'કંઠ-બંધ' કરવો. આની સાથે કુંભક કરવાનો પણ અભ્યાસ રાખ્યો હોય, તો વિશેષ લાભ થાય છે. આનાથી છાતી પણ વિશાળ થાય છે.

૩ કંઠ-પૃષ્ઠબંધ

પ્રથમ જણાવેલા "કંઠ-પુરોબંધ" માંથી મસ્તક સીધું કરીને તેનો પાછલો ભાગ ગળાના પાછલા ભાગ સાથે અડાવવો. આ સમયે આંખ, નાક અને મુખ આકાશ તરફ આવી રહેશે અને છાતી આગળ નીકળી આવશે. પ્રથમ જણાવેલા કંઠ-પુરોબંધમાં માથું આગળ નમાવવું પડે છે અને આમાં તેથી ઉલટું-પાછળ નમાવવું પડે છે.

આ પ્રયોગથી પ્રથમના પ્રયોગ જેવોજ લાભ થાય છે.

૪ બાહુ-કર્ણ-સ્પર્શન

આરંભમાં જણાવ્યા પ્રમાણે સમસૂત્રમાં શરીર રાખીને જમણા ખભા સાથે જમણો કાન અને ડાબા ખભા સાથે ડાબો કાન અડાવવો-આમાં ખભો જરા પણ ઉંચો ન થવો

જોઇએ. આ પ્રમાણે વારંવાર કરવાથી વિરૂદ્ધ દિશાની નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે.

૫ બાહુ–હનુ–સ્પર્શન

પ્રથમ શરીરને સમસૂત્રમાં રાખવું. પછી ગણું ફેરવીને ડાઢી એક ખભા સાથે અડાડી રાખવી. થેાડી વાર પછી એ પ્રમાણે બીજા ખભા સાથે ડાઢીને અડાડી રાખવી. આ પ્રમાણે વારંવાર કરવાથી ગળું શુદ્ધ થાય છે અને તેની નસ—નાડીઓ નિર્દોષ બની જાય છે.

૬ હનુ–સ્કંધાસ્થિ–સ્પર્શન

બાહુથી બે હાડકાં ગળાના મૂળમાં આવીને મળે છે, તેનું નામ સ્કંધાસ્થિ છે. ઉકત બે હાડકાંમાંથી કોઇ એક હાડકાની મધ્યમાં ડાઢીને અડાવવી અને બીજીવાર બીજી બાજુના પૃષ્ઠ-ભાગ ઉપર માથું લઇ જવાથી આ બંધ સિદ્ધ થાય છે. એજ પ્રમાણે બીજી બાજુના હાડકાની મધ્યમાં દાઢી લગાડીને વિરૂદ્ધ બાજુ તરફ માથું લઇ જવાથી બીજી બાજુનેા બંધ સિદ્ધ થાય છે. આ પ્રમાણે વારંવાર કરવાથી ઘણેા લાભ થાય છે.

૭ શીર્ષચક્ર

સમસૂત્રમાં ઉભા રહીને ગળું અને માથું બંનેને ગેાળ ફેરવવાં. જેટલાં ફેરવી શકાય તેટલાં ફેરવવાં. આ પ્રમાણે ડાબું–જમણું વારંવાર ઘુમાવવાથી ઘણેા ફાયદેા થશે.

૮ સિંહાસન

આમાં નાનાં બાળકેાને ડરાવવા માટે ઘણું 'બાઘડેા' બને છે, તેમ કરવાનું છે. પ્રથમ સમસૂત્રમાં ઉભા રહી થઇ

શકે તેટલું મોઢું પહોળું કરો, પછી જીભ નીકળી શકે તેટલી બહાર કાઢો. દાંતની બત્રીસી જેટલી બહાર દેખાડી શકાય તેટલી ઉઘાડી કરો. આંખોના ડોળાને પણ ઉગ્ર બનાવો અને ગળાંની નસો બહાર દેખી શકાય તેટલી ખેંચીને આપનું મુખ ભયાનક દેખાય તેમ કરો. આરોગ્ય સાથે ગમ્મત મેળવવી હોય, તો એક દર્પણ પાસે રાખી આપનાં મુખનું દર્શન કરવું અને બે-ચાર નાનાં બાળકોને આપની સામે બેસાડીને આ પ્રયોગ કરવો. આ ક્રિયાને સિંહાસન કહે છે. તેનાથી કંઠ અને મુખના સ્નાયુઓનું ઉત્તમ પ્રકારે ખેંચાણ થતું હોવાથી આ ક્રિયા ઉત્તમ ગુણકારક છે.

૯ આરોહ અને અવરોહ.

પ્રથમ સમસૂત્રમાં શરીર રાખીને ગળાને ઉપર ઉઠાવવું તેને આરોહ કહે છે. પશ્ચાત ગળાને અંદર દબાવવું, તેને અવરોહ કહે છે. આનાથી ગળાના સ્નાયુ નિર્દોષ બને છે.

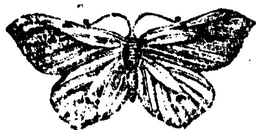
૧૦ શીર્ષભ્રમણ.

સમસૂત્રમાં શરીર રાખીને તમારૂં માથું જમણી તથા ડાબી બાજુ જેટલું ઘુમાવી શકાય તેટલું વારંવાર ઘુમાવો. પથારીમાં સુતાં સુતાં આ ક્રિયા કરી શકાશે. આથી પણ ગળાના સ્નાયુ નિર્દોષ બને છે.

કંઠને સ્વર્ગદ્વાર કહે છે, તેની શુદ્ધતા માટે પુરતો પ્રયત્ન કરવાની આવશ્યકતા છે. કંઠ નિર્દોષ થવાથી સ્વર ઉત્તમ થાય છે. માથામાંથી મજ્જાપ્રવાહ ઉત્તમ પ્રકારે નીચે સુધી શુધ્ધ રહી શકે છે, આથી કંઠની શુદ્ધિ સાથે સમસ્ત શરીરના આરોગ્યને સંબંધ રહેલો છે.

એ સિવાય કંઠ-બંધનું એક આથી વિશેષ મહત્વ એ છે કે કેવળ કુંભક સિદ્ધ કરવા માટેજ લાંબા કાળ સુધી ડાઢીને કંઠમૂળમાં દબાવી રાખવાની આવશ્યકતા છે. આવી સ્થિતિમાં લાંબો વખત બેસી રહેવાનું ત્યારેજ શકય બની શકે છે કે જ્યારે ગળાની નાડીઓ નિર્મળ બની ગઇ હોય. એટલા માટે ' કંઠ-બંધ ' નો અભ્યાસ ખાસ કરવાની જરૂર છે.

ઉપર પ્રમાણે ' કંઠ-બંધ ' ની જે દશ પ્રકારની વ્યાયામ બતાવી છે, તે પ્રત્યેકનો મ્હાવરો આરંભમાં પાંચ વાર અને પછી દશ કે વીસ વખત કરવો. કોઇ વિશેષ કારણથી કોઈ વિશેષ વ્યાયામ અધિકવાર કરવાથી કાંઇ નુકસાન થતું નથી. પ્રત્યેક ક્રિયા આઠ દશ મીનીટ કરવી.



આસનોનું રહસ્ય

આસનોનું રહસ્ય સમજ્યા પછી જ આસનોનો અભ્યાસ કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે; એટલા માટે આસનોના મૂળ-તત્વ વિષે અત્રે થોડો વિચાર કરવાનું આવશ્યક છે. પ્રાણી-ઓની જાતોના જેટલા પ્રકાર છે, તેટલા પ્રકારનાં આસનો યોગના ગ્રંથોમાં જણાવ્યાં છે; અર્થાત્ પ્રત્યેક જાતનાં પ્રાણીને જોઇને એક અથવા અનેક આસનો નિર્માણ કરવામાં આવ્યાં છે. બાજુના ચિત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ઘણા સમય સુધી બે-સી રહેલો શ્વાન ઉઠતી વેળા અંગોની સુસ્તી



ઉડાડવા માટે શરીરને જે પ્રકારનો મરોડ આપે છે, તે જોઇને **સર્પાસન** નિશ્ચિત થયું હોય એમ લાગે છે. જો આપણે આપણા જોવામાં આવતાં પ્રાણીઓના વ્યવહાર અને તેના હલન-ચલનનું સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી અવલોકન કરીશું, તો આ વાતની તરત ખાત્રી થશે. ઋષિમુનિ અને યોગીજનો પ્રત્યેક પ્રાણીના વ્યવહાર અને તેના હલનચલનનું સુક્ષ્મ દૃષ્ટિથી અવલોકન કરતા હતા, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ વૃક્ષ-વનસ્પતિ આદિનું પણ નિરીક્ષણ કરીને તેમાંથી જે જે લાભકારક તત્વ જણાય, તેનો સ્વીકાર કરતા હતા અને એજ તેમની ઉન્નતિનો મૂળમંત્ર હતો. આ યુગમાં પણ પશ્ચિમના કેટલાક શોધકોએ વિધવિધ પ્રકારનાં યંત્રોની રચના કરી છે, તે જોઇશું, તો તેમણે આજ તત્વનું અનુકરણ કરેલું આપણને જણાઈ આવશે. જેમકે

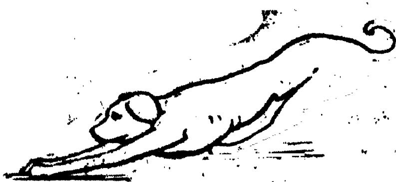
આગબોટની રચના માછલીના જેવી અને ઍરોપ્લેનની રચના પંખીના જેવીજ કરવામાં આવી છે. માછલી જે જે અંગોની સહાયતા જળમાં અનેક પ્રકારની ક્રીડા સરળતાથી કરી શકે છે તે તે અંગોના જેવાજ આગબોટના અંગોનો પણ આકાર રાખવાથી અગાધ જળમાં તે સરલમાં સરળ રીતે ઝડપથી ચાલી જાય છે. એજ પ્રમાણે આ અદ્ભુત વિશ્વમાં કુદરતનું બારીક અવલોકન કરીએ, તો તેમાંથી ઘણું જોવા, જાણવા અને શીખવાનું મળી શકે છે. અસ્તુ.

અત્રે આપણે આસનોની રચના અને તેના રહસ્ય વિષે વિચાર કરવાનો છે. જે જે પશુ-પંખી નિત્ય તમારી આસપાસ દેખાય છે, તેના નાનાવિધ વ્યવહારોનું શાંતિથી બારીક નિરીક્ષણ કરશો, તો તેમાંથી ઘણું જોવાનું મળી શકશે. બિલાડી જે સમયે સૂઇને ઉઠે છે, તે સમયે તે ચાર પગ ઉપર ઉભી રહીને



પેટનો વચલો ભાગ સંકોચાવી બરડાની કરોડ કમાનની પેઠે ઉંચી કરે છે અને તે પછી પોતાની અન્ય પ્રવૃત્તિમાં પડે છે. પાઠકોએ આવા પ્રકારનું આસન કરતાં બિલાડીને અનેકવાર જોઇ હશે. કોઇના પણ શીખવ્યા વગર બિલાડી આ આસન સ્વભાવિક રીતેજ કરે છે, અને પોતાના શરીરની સુસ્તી ઉડાડે છે.

તેજ પ્રમાણે શ્વાન મહાશયને જોઇશું, તો તેઓ તો આપણને ચાર-પાંચ આસનોનો ઉપદેશ આપશે. બાજુનું ચિત્ર



ચિત્ર જુઓ! તેમાં તે આગલા પગને એક સ્થળે સ્થિર રાખીને સઘળા શરીરને પાછળ ખેંચીને સુસ્તી ઉડાડવાનું આસન કરે છે.

એજ પ્રમાણે શ્વાનના હલનચલન પ્રત્યે ઝીણી નજરથી જોઇશું તો અન્ય આસનો પણ આપણા જાણવામાં આવી શકે છે.

જે પશુ અથવા પંખીના નામ ઉપરથી આસનોનાં નામ પાડવામાં આવ્યાં છે, તેમનું અવલોકન કરવાથી તેઓ કેવી રીતનુ સ્નાયુ-ચાલન કરે છે તથા તેમનો સ્વભાવ-ધર્મ કેવો છે તે જાણી શકાય છે, તેમજ તેમના અવયવોના હલનચલન ઉપરથી આસનોનું પણ જ્ઞાન થઇ શકે છે. વિશેષતઃ વાનર અને રીંછની હાલચાલ જોવાથી તેમનામાં અનેક આસનો સ્વભાવસિદ્ધ હોવાની ખાત્રી થશે. તેઓ જ્યારે કુચેષ્ટાઓ કરતા હોય છે, ત્યારે પ્રત્યેક વેળા તેમાં વિધવિધ આસનો દ્રષ્ટિએ પડે છે. આ પ્રમાણે નિત્ય વારંવાર તેઓ સ્વાભાવિક રીતેજ આસનો કરતા હોવાથી તેમના શરીરમાં ચરબી (મેદ) ઘણીજ ઓછી રહે છે અને તેથી તેઓ હંમેશાં ઘણાંજ સ્ફૂર્તિમાં રહે છે. આપણે પણ તેમની પેઠે આસનો કરતા હોઇએ, તો શરીર હલકું અને ચંચળ રાખી શકીએ. વાનર અને રીંછના હાથ-પગ એટલી બધી ચપલતાથી ફરે છે કે તે પોતાના શરીરના કોઇપણ ભાગનો અતિસહેલાઇથી સ્પર્શ કરી શકે છે. મનુષ્યોમાં ઘણાને બરડાના મધ્ય ભાગમાં ખંજવાળ આવતી હોય, ત્યારે પોતાનો હાથ ન પહોંચી શકવાથી અન્ય માણસની સહાયતા લેવી પડે છે, તેમણે વાનર અને રીંછ પાસેથી હાથ પગ ફેરવવાનું શિક્ષણ મેળવવું જોઇએ.

સર્પ, ઉંટ, માછલું, હંસ, મોર, બગલો આદિ અનેક પશુ-પક્ષીઓનાં નામ ઉપરથી જે જે આસનોનાં નામ રાખ-

વામાં આવ્યાં છે અને જે **આસનો** સાથે જે પશુપક્ષીનો વિશેષ સંબંધ છે, તેનું ચિત્ર તે **આસન** સાથે પ્રાયઃ આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યું છે. તે ઉપરથી તે પશુ-પક્ષીઓના સ્વાભાવિક હલનચલન સાથે **આસનનો** કેવા પ્રકારનો સંબંધ છે, તે વાંચનાર જાણી શકશે.

આ શિવાય એક બીજી વાત પણ આમાંથી જાણવાની છે. આપણા શાસ્ત્રકારોના મતાનુસાર માણસ ઇતર સર્વ યોનિયોમાંથી પસાર થઇને છેવટે મનુષ્યયોનિમાં આવે છે. "ગર્ભાશયમાં પણ મનુષ્યગર્ભનાં પરિવર્તનોમાં આ વિકાસનો સંપૂર્ણ ઇતિહાસ માલમ પડે છે" પ્રત્યેક અન્ય યોનિનાં પ્રાણીઓનાં શરીરમાં જે વિશેષતા છે, તે સૂક્ષ્મ પ્રકારથી મનુષ્યશરીરમાં પણ વિદ્યમાન હોય છે, એટલા માટે સર્વ પશુ-પક્ષીઓના વિશેષ અંગવિક્ષેપો મનુષ્યોના માટે લાભદાયક હોવાનો સંભવ છે અને તેથી જે યોગિજનોએ **આસન-વિચારમાં** પોતાનું સમસ્ત જીવન વ્યતિત કીધું છે, તેઓ કહે છે કે **"જેટલા પ્રકારની પ્રાણીઓની જાતિઓ છે, તેટલા પ્રકારનાં આસનો છે."** આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે અન્ય પ્રાણીઓના **"અંગ-ચાલન"**નું અનુકરણ કરવાથી મનુષ્ય દેહને નિઃસંદેહ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. આ તત્વ ઉપરથીજ **આસનોની** મૂળ રચના થઇ છે, તે જો વાંચનારના બરાબર ધ્યાનમાં આવી જાય, તો તેઓ અધિક વિચાર કરીને નવીન **આસનો** પણ શોધી શકે. અસ્તુ.

આજ પ્રમાણે નાનું બાલક પોતાના હાથ-પગ કેવા પ્રકારે હલાવેચલાવે છે, તેનો પણ વિચાર કરીએ, તો તેમાંથી

પણ આસનોની વ્યાયામનું તત્વ જણાશે. જો કે સાવ નાનાં બાલકને વિવિધ પ્રકારનાં કે કોઇ એકાદ સંપૂર્ણ આસનની આવશ્યક્તા નથી, તથાપિ બાલકને નીરોગ અને આનંદમાં રહેવા માટે તેના હાથ-પગની વ્યાયામ ખાસ કારણભૂત છે. પારણામાં સુતાં સુતાં હસ્તે મુખડે જ્યારે કોઇ નાનું બાળક પોતાના હાથ-પગની સ્વાભાવિક રમત કરી રહ્યું હોય, ત્યારે તેનું સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરી જોનારને નૈસર્ગિક આનંદ સાથે વ્યાયામનું રહસ્ય સમજાયા વિના નહિ રહે. બાળક ઉંઘમાં હોય અથવા રોગી હોય ત્યારે તે આવી વ્યાયામ નથી કરતું, પરંતુ જ્યારે તે નીરોગ અને આનંદમાં હોય, ત્યારેજ કરે છે. આવાં નાનાં બાલકોની વ્યાયામમાં ડંબેલ્સ આદિ કૃત્રિમ વ્યાયામ દેખાતી નથી, પરંતુ તે પોતાના હાથ-પગને વારંવાર ઉંચા-નીચા કરીને "**ખેંચવાની વ્યાયામ**" કરે છે. **આસનોની** વ્યાયામ કરવાની જેટલી પદ્ધતિયો છે, તેમાં **ખેંચવાની વ્યાયામ** મુખ્ય ગણાય છે.

બેઠક, દંડ, દોડ મુદ્દગલ આદિ અનેક પ્રકારની જે વ્યાયામ છે, તેમાં વજન ઉપાડવું તેમજ એકજ પ્રકારની ગતિ એક એક સ્નાયુઓને અનેક વાર આપવાનું હોય છે. તેથી સ્નાયુઓના આકારમાં વૃદ્ધિ થાય છે; તેમજ બળ પણ વધે છે, તથાપિ તેમને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થતું નથી. કારણ એ છે કે સ્નાયુઓની ગતિ અધિક કરવાથી, તેમાં રકત પણ અધિક આવે છે, અને ત્યાં પ્રમાણથી અધિક રકતનો સંચય થવાથી તેમાંના સુક્ષ્મ મજ્જાતંતુ ફાટી જાય છે. આ પ્રમાણે ઉકત પ્રકારની વ્યાયામથી શકિત વધવા છતાં આરોગ્ય મળતું નથી.

પહેલવાનોનાં શરીર અતિ બળવાન તથા હૃષ્ટપુષ્ટ હોવા છતાં તેઓ દીર્ઘાયુષી થતા નથી, પરંતુ **યોગી** લોકો તેમને બચપણથી યોગ જીવન સિદ્ધ હોવાથી તથા નીરોગ માતપિતાથી જન્મ હોવાના કારણથી ત્રણ ગણું આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. (પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે મૃત્યુની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરનારા યોગીજનો આ સમયમાં પણ વિદ્યમાન છે.) આ પ્રકારની અંતિમ સિદ્ધિને બાદ કરીએ, તોપણ સાધારણ આરોગ્ય માટે "**ખેંચાણની વ્યાયામ**" અર્થાત્ **યોગાસન** ઘણુંજ લાભદાયક થાય છે, તેમાં જરાપણ **શંસય** નથી. જો કે પહેલવાનોની વ્યાયામના જેટલું તેનાથી બલ આવતું નથી, તથાપિ મુખત્ત્વે આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને સાધારણ બળ પણ વધે છે.

બીજી ધ્યાનમાં લેવા યોગ્ય વાત એ છે કે પહેલવાનોની વ્યાયામથી હૃદય ઉપર ઘણુંજ દબાણ થાય છે, તેથી ઘણું કરીને તેઓનાં હૃદય અતિ નિર્બલ હોય છે અને એજ કારણથી તેઓનાં અકાલ મૃત્યુ થાય છે. **યોગાસનોની** વ્યાયામથી આવા પ્રકારનું હૃદય ઉપર દબાણ થતું નહિ હોવાથી કોઇ જાતનું નુકસાન થતું નથી.

હવેથી અમે લખવાની સુગમતા માટે પહેલવાનોની વ્યાયામને '**દબાણની વ્યાયામ**' અને **યોગાસનોને** '**ખેંચાણની વ્યાયામ**' લખીશું અને અત્રે આ બંને પ્રકારની વ્યાયામના લાભા લાભ વિષે પણ થોડો વિચાર કરીશું. પ્રથમ જણાવી ગયા તેમ "દબાણની વ્યાયામ" માં સ્નાયુની

અનેકવાર ગતિ કરવાથી તેમાં અધિક રકત આવે છે અને તેનું દબાણ વધી જાય છે. આ પ્રમાણે જે સ્નાયુઓ વડે આ વ્યાયામ કરવામાં આવે છે, તે સ્નાયુઓમાં પ્રમાણથી અધિક લોહીનો જમાવ થઇ જાય છે અને તે સ્થાનની નસ–નાડીઓમાં લોહીનું દબાણ વધી જાય છે, તેથી સૂક્ષ્મ નસ–નાડીઓ તથા સૂક્ષ્મ મજ્જાતંતુ ફાટી જાય છે અને તેનાં ગુંછળાં બની જાય છે. આજ કારણથી પહેલવાનોના સ્નાયુ પત્થર જેવા સખ્ત બની જાય છે. જો કે તેઓમાં બળ વધે છે, પરંતુ તે કાંઇ આરોગ્ય–અવસ્થા નથી હોતી. આવી રીતે સ્નાયુમાં રકત-પ્રવાહ અધિક કરવાથી લાભ સાથે નુકસાન પણ થાય છે. જે પ્રમાણે નળીમાં કાંઇ અટકી રહ્યું હોય, તે સાફ કરવા માટે તેમાં જોરદાર જલપ્રવાહની આવશ્યકતા છે, તેજ પ્રમાણે જોરદાર રકત પ્રવાહથી સ્નાયુની શુદ્ધતા થઇ શકે છે, પરંતુ પહેલવાનોની વ્યાયામથી રકતનો પ્રવાહ નહિ, પણ રકતનો જમાવ થાય છે અને એજ દોષકારક છે. તેઓની વ્યાયામમાં સ્નાયુમાં આવેલું રૂધિર વહી જતું નથી, પણ મોટે ભાગે ત્યાંજ સ્થિરતા કરી જાય છે. આજ કારણથી તેઓમાં સ્થુલતા આવી જાય છે.

આવી જાતનો દોષ ન આવે, તે માટે યોગિજનોએ આસનોની વ્યાયામ અર્થાત્ "ખેંચાણની વ્યાયામ" સિદ્ધ કરી છે. તેમાં પ્રાયઃ સ્નાયુનું ખેંચાણ થાય છે. રબરની નળી જેવી નાની મોટી નસ–નાડીઓ આખા શરીરમાં છે, તે વાટે સ્નાયુઓમાં પણ રકત–પ્રવાહ પહોંચે છે. જે પ્રમાણે ભરેલી રબરની નળીને ખેંચવાથી તે ચપટી થઇ જાય છે અને તેથી

તેમાં ભરેલા પાણીનો પ્રવાહ ઓછો થઇ જાય છે, તેજ પ્રમાણે સ્નાયુનું ખેંચાણ થવાથી જેટલો સમય સ્નાયુને ખેંચી રાખવામાં આવે, તેટલો સમય તેમાં રૂધિર ઓછું રહે છે. થોડા સમય પછી પુનઃ જ્યારે સ્નાયુને ઢીલો કરી દેવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાં જોરથી રૂધિરનો પ્રવાહ ધસી આવે છે, અને તેથી તે સ્થાનની મૂળશુધ્ધિ થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે સંપૂર્ણ **આસન** કરવાથી સઘળા શરીરમાં શુધ્ધ રકતનો પ્રવાહ જોરથી શરૂ થાય છે અને તેથી શરીરને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. પહેલવાનોની વ્યાયામમાં ઠેકાણે ઠેકાણે રૂધિરનો જમાવ થાય છે, પરંતુ **યોગાસનોની** વ્યાયામથી ઠેકાણે ઠેકાણે શુધ્ધ રકતનો પ્રવાહ શરૂ થાય છે. આજ મુખ્ય તફાવત આ બંને વ્યાયામ પધ્ધતિયોમાં રહેલો છે અને એ કારણથી તે બંનેનાં પરિણામ પણ ભિન્ન ભિન્ન આવે છે. આ વસ્તુને ધ્યાનમાં રાખીને વાંચનારે **આસન** કરતી વેળા કયા કયા સ્નાયુઓ ઉપર ખેંચાણ થાય છે તે જોવું, તો તે સ્નાયુની શુધ્ધતા થવાની તેજ સમયે અવશ્ય ખાત્રી થઇ જશે; એટલુંજ નહિ પણ જે સ્નાયુને શુધ્ધ કરવાની ઇચ્છા થાય તે સ્નાયુનું ખેંચાણ થાય, તેવા પ્રકારનાં **આસનોની** નવીન વ્યાયામ શોધી કાઢવાનો ઉત્સાહ ઉત્પન્ન થશે.

યોગના ગ્રંથોમાં જેટલાં આસનો લખ્યાં છે, તેટલાંજ છે એમ માનવાનું કાંઇ કારણ નથી; કારણ કે વસ્તુતઃ આસનો અસંખ્ય છે. **યોગના ગ્રંથોમાં તો લખ્યું છે કે** “ચોરાશી લક્ષ યોનિ છે, માટે ચોરાશી લક્ષ આસનો પણ છે.” તેમાંથી કેવળ **ચોરાશી આસનોનોજ** ઉપયોગ

થાય છે, પરંતુ અન્ય **આસનો** શોધીને તેનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય અને તે વડે શરીરની અધિકાધિક આરોગ્યતા સંપાદન કરી શકાય.

૧. **આસનો**માં કેટલાંક ઉભા રહીને કરવાનાં છે,

૨. કેટલાંક બેસીને કરવાનાં છે,

૩. કેટલાંક સૂઇ રહીને કરવાનાં છે અને

૪. કેટલાંક માથું નીચે અને પગ ઉપર રાખીને કરવાનાં છે.

આ પ્રમાણે મુખ્ય ચાર વર્ગનાં આસનોમાં કેટલાંકના ઉપવર્ગો પણ થઈ શકે છે. ચોથા વર્ગનાં આસનોમાં **શીર્ષાસન, કપાલી આસન, કપાલાસન, મસ્તકાસન, વિપરીત કરણી, વિપરીતાસન, સર્વાંગાસન, વૃક્ષાસન, અર્ધવૃક્ષાસન, હસ્તવૃક્ષાસન, મુક્તહસ્ત વૃક્ષાસન ઊર્દ્વપદ્માસન** આદિ **આસનોનો** સમાવેશ થાય છે. જોકે આ આસનોમાં કંઇક અંશે ભિન્નતા ઉમરે છે, તથાપિ તેનું તત્વ તો એકજ છે. માથું નીચે અને પગ ઉપર રાખવાનું અર્થાત્ વિપરીત ઉભા રહેવાનું તત્વ ઉક્ત સર્વ **આસનોમાં** સમાનજ છે અને તેથી તેનું પરિણામ પણ શરીર ઉપર સમાનજ આવે છે. માત્ર તેમાં જેટલી ભિન્નતા છે, તેટલા પ્રમાણમાંજ તેના ફળમાં પણ ન્યુનાધિકતા હોય છે. એજ પ્રમાણે બાકીના વર્ગનાં **આસનો** માટે જાણવું.

ઉપર જણાવી ગયા તે પ્રમાણે ઉપર્યુક્ત વર્ગોમાં ઉપવર્ગમાં મૂકા શકાય તેવાં પણ આસનો છે. તેમાંથી વાંચનાર

પોતપોતાની દૃષ્ટિ પ્રમાણે ઉપવર્ગ પાડી શકશે અને કયા આસન સાથે મળતાપણું કે જુદાપણું છે તેનો પણ વિચાર કરી શકશે. અત્રે તો નામમાત્ર તે વિષે સૂચના કરી છે.

જે **આસનો** પથારીમાં સુતાં સુતાં કરવાનાં છે, તે હૃદયની નિર્બળતાવાળાં મનુષ્યો માટે કરવા યોગ્ય છે. આજકાલ જનતામાં હૃદયની નિબળતા અતિ વધી ગઇ છે. ચાહ, કોફી, તંબાકુ, દારૂ આદિ વ્યસનોનાં કારણથી ઉકત વ્યાધિનો જન્મ થાય છે. સંગદોષ અને મૂર્ખતાથી લોકો પોતાના અને પોતાનાં સંતાનોના હિતનો વિચાર કર્યા વિના ઉકત વ્યસોનોમાં દિનપ્રતિદિન વધારે ને વધારે ફસાતા જાય છે અને તે કારણથી હૃદયના રોગીઓનો પણ વધારો થતો જાય છે. આવા મહાશયોના માટે સુતાં સુતાં કરવાનાં આસનો ઘણાંજ લાભદાયક છે. કેમકે તે આસનોમાં હૃદય ઉપર વજન આવતું નથી, તેથી હૃદયને આરામ મળે છે. હૃદયની નબળાઇવાળાંને ચોથાવર્ગના અર્થાત્ માથું નીચે અને પગ ઉપર રાખવાનાં આસનો પણ ઘણો ફાયદો કરે છે. તેજ પ્રમાણે અન્ય વર્ગની વ્યાયામ પણ અલ્પ પ્રમાણમાં કરવાથી કાંઇ નુકસાન નથી, પરંતુ અત્રે અમુક-ખાસ વ્યાધિ ઉપર અધિકમાં અધિક લાભ આપનારાં કયાં આસનો છે તે દૃષ્ટિથીજ લખવામાં આવ્યું છે. કોઇ પણ આસન કરો, તેથી પહેલવાનોની વ્યાયા મની પેઠે શ્વાસની ગતિ અતિ વેગવાળી થતી નહિ હોવાથી હૃદયની નબળાઇવાળાને હાનીકારક થશે નહિ. શ્વાસનો વેગ વધી જાય, તેવા પ્રકારની વ્યાયામ હૃદયનાં નબળાં મનુષ્યો માટે અવશ્ય હાનીકારક છે અને જે વડે

શ્વાસનો વેગ વધતો નથી તેવી વ્યાયામથી તેવો કાંઈ ભય નથી. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે પ્રાયઃ સર્વે આસનો તેવાઓના માટે લાભકારી તો છેજ, પરંતુ સુતાં સુતાં કરવાનાં આસનો અધિકમાં અધિક લાભદાયક છે.

મોટાં શહેરોમાં રહેનારાં સર્વે મનુષ્યોને અનુભવ હશે કે તેવાં શહેરોમાં લોકોને પાણી પુરૂં પાડવા માટે નળની યોજના કરેલી હોય છે. શહેરનો નજીક અથવા દૂર ઉંચા પ્રદેશમાં જ્યાં પાણીનો મોટો જથો હોય, તેવી મોટી નદી કે સરોવરમાંથી શહેર સુધી મોટો નળ મૂકેલો હોય છે, તેની સાથે નાના મોટા નળનું અનુસંધાન કરીને શહેરના સઘળા ભાગોમાં તે ફેલાવવામાં આવેલા હોય છે. આ સઘળા નળ કાંઇ સીધા હોતા નથી, પરંતુ એક બીજાને જોડેલા હોય છે, ત્યાં વાંકા વાળેલા હોય છે. કોઇ ઠેકાણે કાટખૂણા જેવા અને કોઇ ઠેકાણે તેથી વધારે કે ઓછા વાળેલા હોય છે. આવા ઠેકાણે પાણી સાથે આવેલો કચરો માટી અને અન્ય પ્રકારનો મળ એકઠો થઇ ભરાઇ રહે છે. આવાં કારણોથી પાણીનો પ્રવાહ લોકોને મળતો નથી. લોકો અધિકારીઓને ફરિયાદ કરે છે અને તેથી તેઓ આવીને નળ સાફ કરી જાય છે, એટલે પૂર્વવત પાણીનો પ્રવાહ ચાલુ થાય છે. આજ પ્રમાણે શરીરની પણ અવસ્થા છે. હૃદયમાં રૂધિરનો જથો હોય છે, તે નસ-નાડીઓદ્વારા સઘળા શરીરમાં પહોંચે છે, જેથી શરીર સુખી રહે છે. જો કે પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે શરીરમાં નસનાડીઓની ઉત્તમ વ્યવસ્થા કરેલી છે, તથાપિ અન્યવો તેમજ નાડીઓના સાંધા તથા જોડાણમાં કોઇ પણ કારણવશાત મળ ભરાવા લાગે છે.

જ્યાંસુધી યૌવનનું રૂધિર વેગથી ચાલતું રહે છે, ત્યાંસુધી આવી અડચણ ઓછી જણાય છે અને રોગ-દોષ ઓછા થાય છે; પરંતુ જ્યારે શરીર કૃશ થવા લાગે છે અથવા વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે, તે સમયે ઉકત નાડીઓના સાંધાઓમાં મળ ભરાવા લાગે છે,ત્યારે નાના પ્રકારના વ્યાધિયો ઉત્પન્ન થાય છે. શારીરિક નિર્બલતાના પ્રમાણમાં આવા દોષ વધારે કે ઓછા થાય છે. જ્યારે શરીર ઘણુંજ નિર્બલ થઈ જાય છે, ત્યારે ઉકત નિયમાનુસાર નાડીઓમાં મળ પણ વિશેષ એકઠો થાય છે અને તે કારણથી કોઈવાર અકાળ મૃત્યુ નીપજે છે. આથી આવા પ્રકારના દોષો દૂર કરવા માટે સ્નાયુઓના "**ખેંચાણની વ્યાયામ**" અતિ ઉત્તમ છે. ઘણું કરીને પ્રત્યેક આસનમાં સ્નાયુનું ખેંચાણ થાય છે. અને તેથી નસ-નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. માટે વારંવાર આસનો કરવાથી હંમેશાં શરીર શુદ્ધ થાય છે. અને આરોગ્ય રહે છે. રકતમાં જે જીવન હોય છે, તે આસનો કરવાથી સઘળા શરીરમાં ફેલાઇ જાય છે. આ પ્રમાણે આસનોનું રહસ્ય સમજીને જે સ્થાનમાં વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય, તે સ્થાનના સ્નાયુઓનું ખેંચાણ થાય, તેવા પ્રકારનાં આસનોદ્વારા તે વ્યાધિને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

આ પુસ્તકમાં પ્રત્યેક આસનનું ચિત્ર આપવામાં આવેલું છે, તેમજ જે પશુ-પક્ષીની સાથે તેનો સંબંધ હોય છે, તેનું પણ ચિત્ર સાથેસાથે આપેલું છે. પ્રત્યેક આસનના વર્ણનમાં તેનું રહસ્ય, તેનાથી નીપજતાં પરિણામો અને કયા કયા રોગો ઉપર તેનો ઉપયોગ કરવો તે વિષે સ્પષ્ટ સમજુતી આપવામાં આવી છે. જો વાંચનાર તેનું સારીપેઠે મનન

કરીને સ્વયં અનુભવ લેશે, તો તેમને આસનોનું રહસ્ય બરાબર સમજવામાં આવી જશે.

આ આસનોમાં કેટલાંક બલવર્ધક, કેટલાંક સ્નાયુ તથા નસ–નાડીઓ શુદ્ધ કરનારાં, કેટલાંક ઉપરના બંને ગુણો ધરાવનારાં, કેટલાંક ઉત્સાહવર્ધક અને કેટલાંક આસનો ભવિષ્યમાં આવનારા રોગોને અટકાવનારાં છે. આ વિષયમાં આસનોનાં વર્ણનમાં વિશેષ હકીકત અંશરૂપે આપવામાં આવી છે. પાઠકોને વિનંતી છે કે તેમણે તેની સાથે પોતાનો પણ અનુભવ સરખાવી જોવો અને તેમાં કાંઇ તફાવત જણાય અથવા કોઇ નવીન લાભકારક તત્વ જાણવામાં આવે, તો તે અમારા ઉપર લખી મોકલવું.

ઘણું કરીને સઘળાં આસનો સ્ત્રી–પુરૂષ બંનેને કરવા યોગ્ય હોય છે, પરંતુ તેમાંનાં કેટલાંક ખાસ પુરૂષો માટે તેમજ કેટલાંક ખાસ સ્ત્રીઓને માટેજ છે.

જે જે આસનોમાં આવી વિશેષતા છે, તે તે આસનોના વર્ણનમાં લખવામાં આવી છે. જે સ્થળે કાંઇપણ ઉલ્લેખ કરેલો ન હોય, તે આસન સ્ત્રી–પુરૂષ બંનેના માટે સમાન ગુણ આપનારૂં સમજવું.

જે આસનોમાં ગુદા અને અંડકોશના વચલા ભાગમાં પગની એડી રાખવાની હોય છે, તે સ્ત્રીઓએ કરવા યોગ્ય નથી, છતાં તે આસનો કરવાંજ હોય તો પગની એડીઓ ઉપર જણાવેલો ઠેકાણે રાખવી નહિ. આટલો ભેદ ધ્યાનમાં આવી જાય, તો કયું આસન કેવી રીત પ્રમાણે કરવાથી સ્ત્રીઓને

લાભકારક થશે, તે સમજવામાં આવી જશે. સ્ત્રીઓની પાસે ઉક્ત આસનો કરાવીને અમે વિશેષ ધ્યાનથી અનુભવ લીધો છે અને તેથી ખાત્રી થઇ છે કે ગર્ભધારણા પહેલાં અને તે પછી પણ જે સ્ત્રીઓ નિયમપૂર્વક વ્યાયામ કરે છે, તેને ઘણા ભાગે પ્રસૂતિનું કષ્ટ થતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ જેવી સરળતાથી મળત્યાગ થાય છે, તેજ પ્રમાણે સુગમતાથી તે બાળકને જન્મ આપી શકે છે. અમને બીજો પણ એવો અનુભવ થયો છે કે જે સ્ત્રીઓને પ્રસૂતિવેળાએ અતિ કષ્ટ થતું હતું, તે સ્ત્રીઓને વર્ષ બે વર્ષ બ્રહ્મચર્યવ્રત સાથે આસનોના સેવનથી પાછળથી સુવાવડમાં કોઇપણ પ્રકારનું કષ્ટ થયું નહિ. આ પ્રમાણે વાંચનાર જાતિઅનુભવ મેળવે અને તે અમારા ઉપર લખી મોકલે, તો આ વિષયનું એક નવીન–અનુભવ-શાસ્ત્ર બની શકશે.

આ સિવાય અમને એવો પણ અનુભવ થયો છે કે જે સ્ત્રી–પુરૂષ ગર્ભધારણા પછી પણ સંયમ પાળી શક્યાં નથી, તેમને આસનો વડે કંઇપણ લાભ થયો નથી, પરંતુ જેઓએ વ્રતસ્થ રહી સંયમ પાળ્યો છે, તેમનેજ લાભ થયો છે. આ વસ્તુને ધ્યાનમાં રાખી જે સ્ત્રી–પુરૂષો આચરણ કરશે, તેઓ સુદૃઢ અને સુંદર બાળકો વડે પોતાના ઘરની અને દેશની શોભા વધારી શકશે.

જે આસનો કેવળ ધારણાધ્યાન માટેજ કરવામાં આવે છે, તે સિવાયનાં બાકીનાં સઘળાં આસનો આરોગ્યની સાથે સંબંધ રાખનારાં છે. ધારણાધ્યાનનાં આસનોમાં પણ પદ્મસન સિદ્ધાસન આદિનો જો કે આરોગ્ય સાથે સીધો સંબંધ

નથી, તથાપિ પરંપરાથી તે પણ આરોગ્યને લાભ પહોંચાડેછે. આ કારણથી આ આસનો ઉપયોગી નથી અને અન્ય ઉપયોગી છે એમ સમજવું નહિ. શરીરની પ્રકૃતિ પ્રમાણે પ્રત્યેક આસન લાભકારીજ છે, એટલા માટે જે જે કારણ માટે આસન કરવાનાં હોય, તે કારણનો વિચાર કરીને તેને અનુકૂળ હોય તેવાં આસનો કરવાં જોઇએ. જેને કાંઇપણ કારણ ન હોય, તેમણે યથાક્રમ અથવા યથારૂચિ સઘળાં આસનો કરવાં.

એવું માલમ પડયું છે કે મજબૂત શરીરનાં બાળકોને છ વર્ષની ઉમરમાં આસનો કરવાનો આરંભ કરવામાં આવે, તો ઘણો લાભ થાય છે. ઘણાંજ મજબૂત બાલકોને એકાદ વર્ષ જલદીથી આસનો શરૂ કરી શકાય, પરંતુ સાધારણ રીતે સર્વને માટે આઠ વર્ષનું આયુ યોગ્ય ગણી શકાય. આરંભનાં ત્રણ ચાર વર્ષમાં સહેલાં આસનો શીખવવાં અને તે પછી અઘરાં આસનો કરાવવાં. જે આસનોમાં ગુદા તથા અંડકોશની વચ્ચેના સ્થાનમાં પગની એડીઓ રાખવાની હોય છે, તે આસનો ઘણાંજ આવશ્યક કારણ વિના પંદર સોળ વર્ષના આયુની પહેલાં કરાવવાં નહિ. કદાચ તે આસનો કરવાંજ હોય, તો ઉપર જણાવેલાં સ્થળે પગની પાનીઓ રાખવી:નહિ. જો કોઈ કારણથી કોઇ યુવકને વીર્યદોષ થયો હોય અથવા થવાનો સંભવ હોય, તો તેના નિવારણ માટે ઉક્ત આસનો કરાવવાંજ જોઈએ, કારણ કે તે આસનો વીર્યરક્ષાનો ગુણ ધરાવે છે. જે બાલબ્રહ્મચારી આજન્મ બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ઈચ્છા રાખતા હોય, તેઓ ઉપર્યુક્ત આસનોદ્વારા પોતાના વીર્યની ઉત્તમ રીતે રક્ષા કરી શકશે.

આસનોની સાથે થોડા થોડા પ્રાણાયામ કરવાથી લાભ થશે, તેમાં પોતાની શક્તિ પ્રમાણે પ્રથમ થોડા પ્રમાણથી આરંભ કરી ધીમેધીમે કુંભક વધારવો. હૃદયની નિર્બળતાવાળા-એ પ્રાણાયામ વિનાજ આસનો કરવાં, કેમકે તેવાને કુંભકથી નુકસાન પહોંચે છે, માટે તેમણે કેવળ આસનોદ્વારાજ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. રોગી અવસ્થામાં પણ કુંભક સાથે આસનો ન કરવાં, તેમજ વૃદ્ધોએ પણ ન કરવાં. તાત્પર્ય કે આવાં મનુષ્યોએ પ્રાણાયામ વિનાજ આસનો કર-વાનો અભ્યાસ રાખવો. આસનો વડે આરોગ્ય પ્રાપ્ત થયા પછીજ તેનો વિચાર કરવો.

રોગી અવસ્થામાં પ્રારંભમાં સૂતાં રહીનેજ કરવાનાં આસનો યોગ્ય છે. પશ્ચાત્ જેમ જેમ બલની વૃદ્ધિ થતી જાય, તેમ તેમ અન્ય આસનો કરવાનો વિચાર રાખવો. એંશી વર્ષથી અધિક આયુવાળા—અતિ વૃદ્ધોએ પણ આજ નિયમ પ્રમાણે વર્તવું. તેથી ઓછા આયુવાળા, પણ નિરોગી વૃદ્ધોએ સઘળાં આસનો કરવામાં કાંઇ હરકત નથી. ૭૫ વર્ષ સુધીના આયુવાળા વૃદ્ધો જેઓ ક્ષિણ શરીરના થઇ ગએલા હતા, તેઓએ પણ બે વર્ષ સુધી નિયમપૂર્વક આસનોનું સેવન કરવાથી તેમજ ખાનપાનાદિનું પથ્યાપથ્ય પાળવાથી સારી પેઠે સ્ફૂર્તિવાળા બની ગયાના દાખલા મળ્યા છે.

પ્રત્યેક મનુષ્યની શારીરિક અવસ્થા સરખી હોતી નથી. કેટલાક પચીશ વર્ષના પણ અશકત હોય છે અને કેટ-લાક સીતેર વર્ષના બલવાન હોય છે; એટલા માટે સર્વને માટે

એકજ નિયમ બાંધી શકાય નહિ, પરંતુ પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાની શકિત, અવસ્થા અને પરિસ્થિતિનો વિચાર કરીને અનુકૂળ આવે તેવાં અનુષ્ઠાનો કરી લાભ મેળવવાની ઇચ્છા રાખવી જોઈએ. ઘણાં મનુષ્યો ધુનમાં ને ધુનમાં પોતાની શક્તિથી પણ અધિક કાર્ય કરે છે, તેથી નુકસાન થાય છે, ત્યારે પોતાની મૂર્ખતાનો વિચાર કરવાને બદલે **યોગસાધનને** દોષ આપે છે. તેવાઓએ ધ્યાનમાં રાખવું કે આ યોગસાધન-પદ્ધતિ સહસ્ર વર્ષોથી ચાલી આવી છે. તેમાં આજસુધી કોઈને નુકસાન થયાનો એકપણ દાખલો જોવામાં આવ્યો નથી, પરંતુ ઉલટ પક્ષે **યોગસાધન** વડે લાભ થયાની અનેક વાતો સાંભળવામાં અને વાંચવામાં આવી છે. માટે આ યોગનું અનુષ્ઠાન કરનારને કયારે પણ કાંઇ નુકસાન દેખાય, ત્યારે તેમાંનું યોગસાધનનો નહિ પણ પોતાનોજ દોષ જોવો જોઇએ. આશા છે કે બુદ્ધિમાન વાચક આ સૂચના લક્ષમાં લેશે.

આસનોનો જાતે અભ્યાસ કરીને તેમજ જુદી જુદી પરિસ્થિતિનાં સેંકડો મનુષ્યો ઉપર તેનું પરિણામ આવેલું જોઇને અમને નિશ્ચય થઈ ગયો છે કે આપણા ઋષિમુનિ તથા યોગિજનોની આ આસનપદ્ધતિ મનુષ્યોના આરોગ્ય માટે અતિ ઉત્તમ છે. આ પદ્ધતિ અત્યંત લાભકારક હોવાથી તેનો સર્વત્ર પ્રચાર કરવાની ઘણીજ આવશ્યકતા છે. પ્રત્યેક મનુષ્ય તેનો સ્વયં અનુભવ મેળવીને પ્રચારક બની શકે, તેમજ વિશેષ શકિતવાળા બુદ્ધિમાન યુવકો ઠામ ઠામ આ કાર્યને માટે સંસ્થાઓ સ્થાપી, તે દ્વારા લોકોમાં વિશાળ પાયાપર તેનો પ્રચાર કરે તે ઇચ્છવા યોગ્ય છે. આશા છે કે વાચક

અમારી સૂચના ઉપર ધ્યાન આપીને પ્રથમ પોતે યોગાસન-નો અભ્યાસ કરી અનુભવ મેળવશે અને તત્પશ્ચાત્ પોતાના ગામમાં તેનો પ્રચાર કરશે. પ્રાચીન કાળમાં સર્વે ગુરૂકુલોમાં આજ આસનપદ્ધતિ વિદ્યાર્થીઓને ફરજીઆત શીખવતા હતા. તેથી લોકો ઉત્સાહી, તેજસ્વી, દીર્ઘાયુ તેમજ ઉદ્યોગી બની આનંદ ભોગવતા હતા, તેજ પ્રમાણે આધુનિક શાળા–પાઠશાળાઓમાં આ પદ્ધતિનો પ્રચાર થાય, તો આપણાં ભાવિ સંતાનોને અત્યંત લાભ થાય.

જરા વધારે ધ્યાન આપો.

આસનોનુ રહસ્ય હવે આપના સમજવામાં આવી ગયું હશે. પ્રત્યેક આસનનું વિશેષ વર્ણન આ પુસ્તકમાં આગળ આપવામાં આવ્યુ છે, તે વાંચશો એટલે વિશેષ માહિતી મેળવી શકશો. અત્રે કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ કરવાની છે, તે ઉપર જરા ધ્યાન આપશો.

વસ્તુતઃ પ્રત્યેક આસન ધીમે ધીમે મંદગતિથી કરવું જોઇએ, કારણ કે શરીરની સ્થિરતા તથા નીરોગતાપૂર્વક શરીરને સુખ પહોંચાડવાનો આસનોનો ઉદ્દેશ છે. જોકે અનુભવ એવો મળ્યો છે કે મંદગતિનો વ્યાયામ અથવા મંદગતિનાં આસ-નોથી જેવું જોઇએ તેવું ઇષ્ટ પરિણામ ઘણી વેળા આવતુ નથી. તેનાં અનેક કારણો છે, તે અત્રે ન લખતાં માત્ર થોડા ઉપાયો આ નીચે લખ્યા છે.

૧. લાભ ન જણાય તો મંદગતિનાં આસનો તથા મંદ-ગતિની સઘળી વ્યાયામ બંધ કરવી.

૨. તેજ આસનો, આ પુસ્તકમાં લખ્યાં છે તેવીજ રીતે; પરંતુ અતિ વેગથી કરવાનો અભ્યાસ કરવો; અર્થાત મંદગતિનાં આસનોને પણ અને તેટલી ઝડપથી કરવાં.

૩. પ્રત્યેક આસન એક, બે, ત્રણ અથવા વધારેમાં વધારે ચાર નિમિષમાંજ કરવું અને તે આસન છોડીને ફરીથી પાછું બીજીવાર તેજ આસન કરવું. આ પ્રમાણે એક મીનીટમાં દશ–પંદર વાર એકજ આસન વારંવાર કરવું.

૪. ઉપર પ્રમાણે એકજ આસન એક મીનીટમાં ઓછામાં ઓછું દશવાર ફરીફરીને કરવું અને તે પછી બીજું આસન પણ તેજ પ્રમાણે એક મીનીટ સુધી કરવું. આ પ્રમાણે દશ પંદર મીનીટ સુધી વિવિધ આસનો અતિવેગથી કરવાથી આશ્ચર્યજનક ઇષ્ટ પરિણામ આવે છે.

૫. પ્રત્યેક આસન કરતી વેળા વેગથી શ્વાસ લેવો અને છોડી દેવો. એક આસનમાં એકજ વાર વિના પ્રયાસે વેગપૂર્વક શ્વાસ લેવા અને છોડી દેવાની ક્રીયા કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. આ પ્રમાણે શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે આસન તીવ્ર વેગપૂર્વક વારંવાર કરવાથી શરીરના સંપૂર્ણ સ્નાયુઓનું યોગ્ય સંચાલન થાય છે અને તે કારણથી વિલક્ષણ રીતે આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

સાધારણ રીત પ્રમાણે આસનો કરવાથી જે વેગાએ યોગ્ય પરિણામ આવતું નથી, તે સમયે ઉક્ત પ્રકારે આસનો કરવાથી સત્વર આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે; તેમજ પ્રતિદિન દશ–પંદર મીનીટ સુધી ઉક્ત રીત પ્રમાણે સ્નાયુ–સંચાલન માટે વેગપૂર્વક આસનો કરવાથી પણ ઘણુંજ ઉત્તમ પરિણામ આવે છે.

આજ સુધી જેટલાં પુસ્તકો **આસનો** વિષે લખાયાં છે, તેથી જુદાજ પ્રકારની દૃષ્ટિથી આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. જે જે વાતો આમાં લખી છે,-તે સેંકડો મનુષ્ય પર પ્રયોગ કરીને, તેમજ બને તેટલો જાતિઅનુભવ મેળવીને લખી છે. જો કે અત્રે લખવામાં આવ્યું છે તે સંપૂર્ણ છે, એમ કહેવાનો હેતુ નથી. આ વિષયમાં અધિક વિચાર અને અનુભવની આવશ્યકતા છે. અમારી વાંચનાર પ્રત્યે વિનતી છે કે તેઓ પણ આ વિષયમાં જાતિ અનુભવ મેળવે અને તેની નોંધ લખીને અમારા ઉપર લખી મોકલે તો અમે તેમનો આભાર માનીશું; કારણ કે અમે આ વિષયનું બને તેટલું સંશોધન કરીને પ્રજાની સમક્ષ રજુ કરવા ઇચ્છીએ છીએ. આશા છે કે સ્વદેશપ્રેમી અને બુદ્ધિમાન વાચકો અમારી પ્રાર્થના પ્રત્યે યોગ્ય ધ્યાન આપીને આ ઉપયોગી કાર્યમાં સહાયભૂત થશે.

सर्वे जनाः सुखिनो भवन्तु ॥



ખંડ ૪ થેા.

આસનેાનું સચિત્ર વર્ણન.

આસન

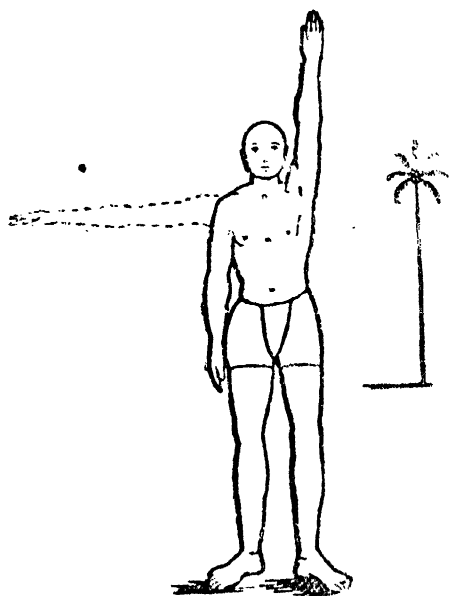
1. વાડાસન
2. કેાણાસન
3. હસ્તપાદાંગુષ્ઠાસન
4. ગરૂડાસન
5. ઉત્કટાસન
6. પાદાંગુષ્ઠાસન
7. પાદહસ્તાસન
8. પશ્ચિમેાત્તાનાસન
9. [illegible]શિસાસન

આસન

10. ઉત્તાનપાદાસન
11. પવનમુક્તાસન
12. સર્વાંગાસન
13. કર્ણપીડનાસન
14. ઉર્ધ્વ સર્વાંગાસન
15. શીર્ષાસન
16. મુક્તહસ્ત વૃક્ષાસન
17. સિધ્ધાસન
18. પદ્‌માસન

૧૯ ઊર્ધ્વ પદ્માસન
૨૦ ઉત્થિત પદ્માસન
૨૧ કુક્કુટાસન
૨૨ ગર્ભાસન
૨૩ મત્સ્યાસન
૨૪ તોલાંગુલાસન
૨૫ બદ્ધ પદ્માસન
૨૬ બકાસન
૨૭ લોલાસન
૨૮ મયૂરાસન
૨૯ } [illegible]મયૂરાસન અને
૩૦ } હંસાસન
૩૧ સર્પાસન
૩૨ શલભાસન
૩૩ [illegible] ધનુરાસન
૩૪ ચક્રાસન
૩૫ વજ્રાસન
૩૬ સુપ્ત વજ્રાસન
૩૭ ઉષ્ટ્રાસન
૩૮ ગોમુખાસન
૩૯ પ્રાણાસન
૪૦ [illegible]
૪૧ એકહસ્ત ભુજાસન
૪૨ દ્વિહસ્ત ભુજાસન
૪૩ અષ્ટવક્રાસન
૪૪ દ્વિપાદશિરાસન
૪૫ વાતાયનાસન
૪૬ મત્સ્યેન્દ્રાસન
૪૭ વશિષ્ઠાસન
૪૮ ત્રિકોણાસન
૪૯ કર્ણપીડાસન
૫૦ } શવાસન અને
} [illegible]

૧ તાડાસન



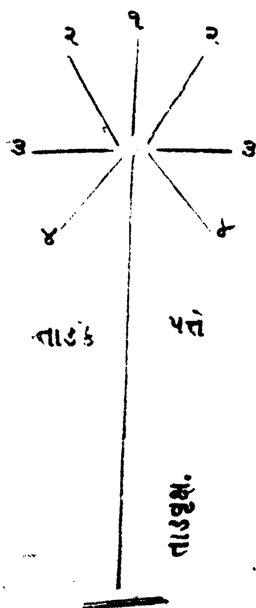
વાચકોએ તાડનું વૃક્ષ તો જોયું હશે. આ વૃક્ષ ઉંચું, સીધું અને તેના છેક મથાળે પાંદડાનો ઝુમખો લાગેલો હોય છે. આ વૃક્ષની પેઠે સીધા ઉભા રહેવું, તેને તાડાસન કહે છે.

આ આસન સિદ્ધ કરવા માટે પ્રથમ તમારા મકાનની દીવાલ સાથે પીઠ અડાડીને સીધા ઉભા રહો. માથાનો પાછલો ભાગ, બરડો, નિતંબ અને પગની એડી એ સઘળાં અંગો બરાબર દીવાલને અડી રહેવાં જોઇએ. આ પ્રમાણે દીવાલના આધાર વિના ગળું કેડ આદિ સમસ્ત શરીર સીધું સોટી જેવું સમ રેખામાં રહેવું જોઇએ. ઉભા રહેતાં અને ચાલતાં સૈનિકોની માફક શરીરને ટટાર રાખવાની ટેવ પડી જાય, ત્યારે આ આસન સિદ્ધ થએલું જાણવું.

આરોગ્ય માટે પીઠની કરોડ સીધી રાખવાનું અતિ આવશ્યક ગણેલું છે, તેમજ યોગસાધન માટે પણ તેનું બહુ મહત્વ છે.

સીધા ઉભા રહીને તાડનાં પાંદડાં ચારેય બાજુ રહેલાં

હોય છે, તે પ્રમાણે હાથને શરીરની વિધવિધ દિશાએ રાખવાની ક્રિયા કરવી. પ્રથમ એક હાથ માથા ઉપર બરાબર સીધો ઉંચો કરો અને જેટલો ઉંચો રહી શકે તેટલો ખેંચીને રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. જાણે મકાનની છતનો સ્પર્શ કરવાની ઇચ્છા હોય, તેમ એટલો ખેંચીને ઉંચો રાખવો કે જેથી ગુદા તથા શિસ્નની આજુબાજુની નાડીઓનું પણ ઉપલી તરફ ખેંચાણ થાય. જે બાજુનો હાથ ઉંચો રાખશો, તે બાજુના પેટના ભાગની નાડીઓ પણ ખેંચાશે. આમ કરવાથી જે જે ભાગની નાડીઓનું ખેંચાણ થાય છે, તે તે ભાગનેજ ફાયદો થશે.



બાજુનું ચિત્ર જુઓ, તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તમારો હાથ '૧' અંકની જગાએ ખેંચીને રાખો, પછી અનુક્રમે ૨, ૩, અને ૪ ની જગાએ રાખો. હાથ સીધો ખેંચીનેજ રાખવો. નરમ પડવા દેવો જોઇએ નહિ. ૧ અને ૨ અંકની જગાએ હાથનું જેટલું ખેંચાણ થશે, તેટલું ૩ અને ૪ ની જગાએ થતું નથી. આ પ્રમાણે બીજા હાથને રાખો અને તે પછી બંને હાથની એક સાથે ઉક્ત ક્રિયા કરો. વળી બંને હાથને વારાફરતી તથા એક સાથે આગળ તથા પાછળ જેટલા બની શકે તેટલા ખેંચીને રાખવા. આ પ્રમાણે કરવામાં કોઇની સહાયતા

હોવી જોઇએ નહિ. પોતાની મેળેજ બને તેટલા ખેંચીને રાખવા, કારણ કે આ ક્રિયાના મહાવરાથી શરીરની પ્રત્યેક નાડીઓ ઉપર પોતાનું સ્વામિત્વ સ્થાપિત કરવાનું છે અને તેમ થાય તોજ આ આસનથી ફાયદો મળે છે.

કોઇપણ એકજ પ્રકારની અવસ્થામાં જરાવારજ થોભી રહેવાથી લાભ થતો નથી, પરંતુ ઓછામાં ઓછું એક મીનીટ સુધી તો રહેવુંજ જોઇએ. અધિક રહેવાય તો અધિક લાભ થશે. આ પ્રમાણે કરવાથી જે સ્નાયુ કે નાડીનું ખેંચાણ થાય છે, તેનો સઘળો મળ દૂર થઇ ત્યાં શુદ્ધ રકતનો સંચાર થાય છે.

આસન કરતી વેળા કોઇ કામ ઉપર જવાની ઉતાવળને લીધે મન અસ્થિર થએલું હોવું જોઇએ નહિ. અત્યંત શાન્તિ રાખીને આસન કરવું. શ્વાસ તથા ઉચ્છ્વાસ દીર્ઘ, ગંભીર તથા મંદમંદ લેવા જોઇએ. જે ક્રિયા કરો, તેમાંજ મન લાગેલું રાખવું તેમજ જે નાડીઓનું ખેંચાણ થાય, તેના આરોગ્યનું ચિંતન કરવું જોઇએ.

બંને પગ પાસે પાસે અથવા થોડા દૂર રાખીને પણ આસન કરી શકાય છે. ખાસ કરીને પૃષ્ઠવંશ–મેરૂદંડ–કરોડને સમરેખામાં રાખવાનું આ આસનમાં અત્યંત આવશ્યક છે.

આમાં એક હાથે તથા બીજા હાથે કરવાની ક્રિયા કરવાનો વિધિ ઉપર જણાવ્યો છે, તે પ્રમાણે બરાબર મહાવરો થઇ જાય તે પછી કમરથી નીચલા ભાગને સ્થિર રાખીને ઉપલા શરીરને ચારેય બાજુ ડાબું–જમણું ઘુમાવવું જોઇએ. આ વખતે હાથ જે સ્થળે જેવી

સ્થિતિમાં રાખેલા હોય, તેમજ રહેવા દેવા. કમ્મરથી નીચલો ભાગ બરાબર સ્થિર રહે તે ધ્યાનમાં રાખવું. આમ કરવાથી પેટ ઉપર સારૂં પરિણામ આવે છે.

વળી હાઢીને કંઠમૂળમાં લગાડવી, તેમજ એક વાર ડાબા ખભા ઉપર અને બીજી વાર જમણા ખભા ઉપર અડાડવી. માથું બની શકે તેટલું પીઠ તરફ ઝુકાવી દેવાનો યત્ન કરવો. આ ક્રિયાથી કંઠની નાડીઓમાં નવજીવન આવે છે.

જ્યારે આ આસનમાં તમે સ્થિર રહો, ત્યારે લાંબા કરેલા હાથની મુઠી જાણે કોઇ સખત ચીજને મહા મહેનતે દબાવતા હોઇએ, તે પ્રમાણે ખૂબ જોર કરીને વાળવી, તેમજ બળાત્કારે ઉઘાડતા હોઇએ, તેમ જોર કરીને ધીમે ધીમે ઉઘાડવી. આમ કરવામાં જેટલું જોર હોય તેટલું ખરચી નાખવાથી રક્તપ્રવાહને ઘણી મદદ મળે છે, સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળે છે, પકડી રાખવાની શકિત વધે છે અને તેથી તમારી શકિતનું પણ માપ નીકળી શકશે. સાધારણ મનુષ્ય દશ–બાર વખતજ મુઠીને ઉઘાડ–વાસ કરી શકે છે. જો તમે થાકયા વિના ચારસો–પાંચસો વાર તેમ કરી શકો, તો તમે ઘણા બળવાન છો એમ સમજવું. કોઇની સાથે હરિફાઇમાં ઉતરી શકિત કરતાં અધિક કરશો તો નુકસાન થશે. ધીમે ધીમે અભ્યાસ વધારવો. કોઇપણ કામ શકિત ઉપરાંત ન કરવાનું હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું.

જ્યારે તમારા હાથ લાંબા કરેલા હોય, ત્યારેજ મુઠી ઉઘાડવા-બંધ કરવાની ક્રિયા કરવી જોઇએ. હાથને સીધો,

તિરકસ આદિ જે સ્થિતિમાં રાખો, તે દરેક સ્થિતિમાં થોડો થોડો વખત આ ક્રિયા કરવી વધારે સારી છે.

ઓફીસમાં બેઠાં બેઠાં કામ કરતાં થાકી જાઓ, ત્યારે ઉભા થઇ પાંચેક મીનીટ આ આસન કરશો, તો સુસ્તી ઉડી જશે, થકાવટ દૂર થઈ જશે અને બમણો ઉત્સાહ આવી જશે. કપડાં તો પહેરેલાંજ હશે, તે સખત ન હોવા જોઇએ. બટન ખુલ્લાં કરવાં. કમર પટો ઢીલો કરી નાખવો વગેરે જે જે સખત પહેરેલું હોય, તે ઢીલું કરીનેજ આસન કરવુ.

મગજનું કામ કરનાર માટે તો શીર્ષાસન ઉત્તમ છે, પરંતુ તે કપડાં સહિત થઇ શકતું નથી. ઓફીસમાં કપડાં કાઢી નાંખવાનું બની શકે નહિ, માટે કપડાં સહિત કરવાનું આ તાડાસનજ બહુ ઠીક પડશે. ગમે તે સ્થાન પર આ આસન થઇ શકે છે. પાઠશાળામાં વિદ્યાર્થીઓ તેમજ શિક્ષકોને એક સ્થાન ઉપર ઘણો સમય બેસી રહેવું પડે છે, તેઓ તથા અન્ય ઓફીસરો એકેક બબ્બે કલાકે ચાર–પાંચ મીનીટ આ આસન કરી લે, તો તરત થાક દૂર થઇ જશે. રેલ્વેમાં લાંબો પ્રવાસ કરનાર પણ આ પ્રયોગ કરીને લાભ મેળવી શકશે, લાંબા પ્રવાસે દોડતી રેલ્વેનું એન્જીન જેમ અમુક અમુક અંતરે પાણી લઇને આગળ દોડે છે, તેમ એકજ જગાએ લાંબો વખત બેસીને કામ કરનારા મહાશયો થોડે થોડે અંતરે આ આસનનો લાભ લઇ શકે.

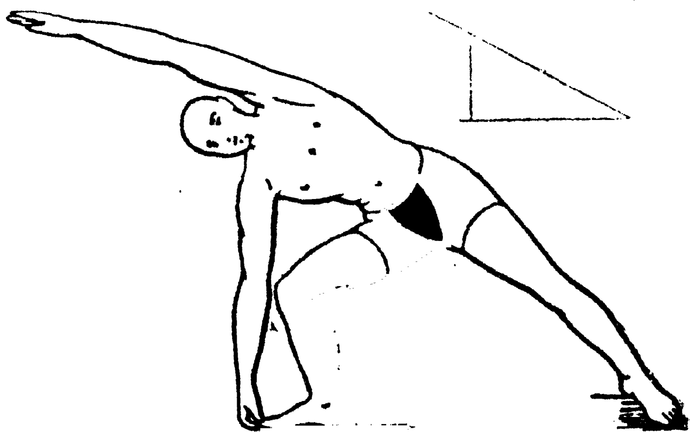
જો કંઇ કારણથી સ્થાન ઉપરથી ઉભા થઇ શકાય તેમ ન હોય, તો ખુરશી ઉપર અથવા ગાદી ઉપર બેઠાં બેઠાં પણ હાથ

પ્રસારવાની ક્રિયા કરી શકાશે. પરંતુ તેથી કમરથી ઉપલા ભાગને લાભ થઇ શકશે.

પથારીમાં સુતાં સુતાં પણ આ આસન થઇ શકે છે. ખાટલેા ઢીલેા હેાય, તેા જમીનપર કપડું બીછાવીને કરવું. સવારમાં નિદ્રામાંથી જાગીને આ આસન કરવાથી સુસ્તી ઉડી જઇને એકદમ જાગૃતિ આવી જાય છે, તેમજ મલશુદ્ધિ પણ ખુલાસાથી થઇ શકે છે.

આ આસન સ્ત્રી--પુરૂષ, બાળ વૃદ્ધ આદિ સર્વ અવસ્થા-વાળાઓને લાભકારક છે. ખાસ કરીને પેટ ઉપર તેની સારી અસર થાય છે.

૨—કેાણાસન.



પ્રથમ પગ પહેાળા કરીને ઉભા રહેા. પછી અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે પીઠ સમરેખામાં રાખીને તાડાસન કરેા. તે પછી એક

પગને ઢીંચણમાંથી વળવા દઈને તેનો એક હાથે અંગુઠો પકડો. બીજો હાથ અને બીજો પગ સીધી લીટીમાં હતા તેમ રહેવા જોઇએ. થોડી વાર આ પ્રમાણે રહીને પુનઃ પાછા સીધા ઉભા રહો. તત્પશ્ચાત્ બીજી બાજુ એ પ્રમાણે કરો. જ્યારે ડાબી અને જમણી બંને બાજુએ બરાબર આસન થઇ શકે, ત્યારે જાણવું કે તમારૂં આસન સિદ્ધ થયું છે. પગના અંગુઠા પકડવાની હેર ફેર ઝડપથી ન કરવી. ધીમી ગતિથી કરવાથી લાભ અધિક થશે. આ ક્રિયાથી પેટની નાડીઓ તથા હાથ પગના સ્નાયુઓ ઉપર સારૂં પરિણામ આવે છે. પ્રથમ તેનો મ્હાવરો ત્રણ–ચાર સેકન્ડજ કરવો, પશ્ચાત્ સમય વધારતાં જવું. જેઓ આરંભમાં પૂર્ણ રીતથી તેમજ બરાબર આ આસન કરી શકે, તેમણે બળાત્કારથી ન કરવું. ધીમે ધીમે મ્હાવરો કરવો. ઓછામાં ઓછું દસ સેકન્ડ પર્યંત આ આસન કરી શકાય તો તેનું ફળ મળે છે. અધિક કરવાથી અધિક લાભ થાય છે.

મનની ઇચ્છા શકિત પ્રમાણે જે સ્નાયુ ઉપર ખેંચાણ થઇ શકે, તેનું આરોગ્ય વધવાનો સંભવ છે. કેડ, પગ, હાથ પેટ આદિ કોઇ સ્થાનમાં કોઇ કારણથી દુખાવો થઇ આવે, તો થોડા વખત આ આસન કરવાથી આરામ થશે. વારંવાર કરવાથી એવો દુખાવો ઉત્પન્નજ નહિ થાય. આ આસનનો વિશેષ ઉપયોગ બગલના સ્નાયુઓને શુદ્ધ કરવા માટે થાય છે.

જમીન ઉપર ચતા સૂઇ રહીને પણ આ આસન થઇ શકે છે. કોઇ વેળા બહુ દર્દ થઈ આવેલું હોય, ત્યારે તેમજ

હૃદયના દર્દીથી ઉભા ન રહી શકાય, તે સુઇ રહીને આસન કરવું.

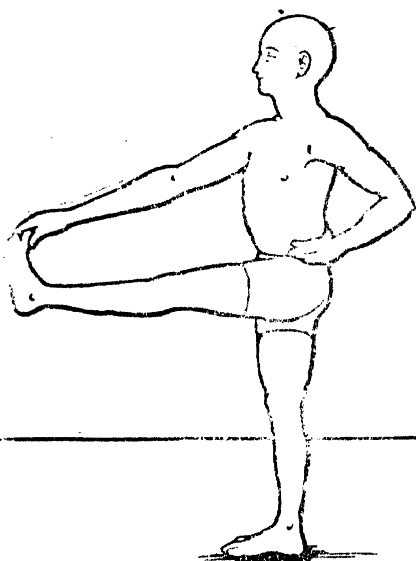
શિઆળાની ટાઢમાં પથારીમાં ચાદર ઓઢી રાખીને પણ આ આસન થઇ શકશે. પ્રાતઃકાળે ઉંઘમાંથી ઉઠીને સુતાં સુતાં અથવા ઉઠીને બે--ચારવાર ડાબું--જમણું કરવાથી તાડાસનની પેઠે સુસ્તી ઉડી જશે અને મલ શુદિધ પણ ઠીક થશે.

જમીન ઉપર પલાંઠી વાળીને આ આસન કરવું હોય, તો આસનનો ઉપલો અરધો ભાગ થઇ શકશે. તે વખતે એક હાથ ની કોણી જમીન ઉપર રાખવી અને બીજો હાથ પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપલી બાજુ સીધો ખેંચેલો રાખવો. ખરી રીતે તો આ આસનમાં શરીરનો ઉપલો અરધો ભાગજ ઉપ- યોગી છે. કેડથી નીચેની ક્રિયા ગૌણ છે. જે હાથ ઉપર રાખેલો હોય, તેને આગળ--પાછળ નમાવવાની સાથે ઉપરની તરફ ખેંચેલો રાખવાની ક્રિયા કરવાથી પીડ અને પેટના સ્નાયુઓ ઉપર ઇષ્ટ પરિણામ આવે છે, તેમજ બગલના સ્નાયુઓ પણ નિર્દોષ થાય છે.

ગર્ભવતી સ્રીઓએ આ આસન કરવું નહિ.



૩—હસ્તપાદાંગુષ્ઠાસન



છાતી આગળ કાઢીને સમરેખામાં સીધા ઉભા રહો. માથું, ગળું. પીઠ આદિ સઘળું અંગ તાડાસનમાં જણાવ્યા પ્રમાણે સમસૂત્રમાંજ હોવું જોઇએ. બંને પગ પાસેજ રાખવા. હવે એમાંથી એક પગ જમીન ઉપરથી ઉપાડીને વચમાંથી જરાપણ વળવા દીધા વીના ધીમે ધીમે ઉંચો કરવો. જ્યારે આ પગ બીજા સાથે બરાબર કાટખુણામાં આવે, ત્યારે તે ઉંચા કરેલા પગનો અંગુઠો પકડી લો ! બીજે હાથ કોંગ્રેસમાં ભાષણ કરનાર

રાખે છે તેમ કેડ ઉપર રાખવો. બીજા ઠેકાણે પણ રાખી શકાય, પરંતુ કેડ ઉપર રાખવાથી જરા ભવ્ય દેખાશે. આ પ્રમાણે થોડીવાર ઉભા રહીને ઉંચો પગ ધીમે ધીમે બીજા પગ પાસે જમીન ઉપર મૂકી દેવો. આ પ્રમાણે બીજીવાર બીજો પગ ઉંચો કરીને પ્રથમની પેઠે સઘળી ક્રિયા કરો.

આ આસનમાં ઓછામાં ઓછું અરધી મીનીટ સુધી થોભવું. પછી ઉંચા કરેલા પગનાં ઢીંચણ સાથે નાકની અણી અડાડી શકશો? ન અડે તો વાંધો નથી, પણ તેમ કરવાનો પ્રયત્ન તો કરવોજ; કારણ કે પ્રયત્ન કરનારનેજ થોડું ઘણું ફળ મળે છે.

જ્યારે નાક અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો, ત્યારે પોતાની ઇચ્છા શકિત વડે પેટને અંદર સંકોચવું જોઇએ અને તેવી સ્થિતિમાં એક મીનીટ સુધી ઉભા રહેવું જોઇએ.

પ્રથમ તો આ બધુ અશક્ય લાગશે, પણ ધીરજથી નિત્ય થોડો મ્હાવરો કરવાથી માસ–બે માસમાં સુગમ થઇ જશે. આ આસનથી જંઘા, કેડ, બરડો, પેટ ગળું આદિ અંગોના દોષો દૂર થાય છે. પ્રયોગ કરનારને પ્રથમ દિવસેજ કયા કયા અંગ ઉપર અસર થાય છે તેની ખાત્રી થશે.

જેઓને પ્રથમ ખુલ્લી જગામાં આ આસન કરતાં મુશ્કેલી જણાય, તેમણે પ્રથમ દીવાલના આધારે ઉભા રહીને પાડવી. પછી ધીમે ધીમે દીવાલના આધાર વિના કરી શકાશે પગ ઉંચો ન રહી શકે, તો નીચે ટેબલ ખુરશી કે એવી કોઇ વસ્તુનો ટેકો મૂકવો. આધાર રાખીને કરેલા આસનથી લાભ ઓછો

મળે છે, પરંતુ આધાર વડે ખુલ્લી જગામાં આસન કરતાં શીખી જવાય છે.

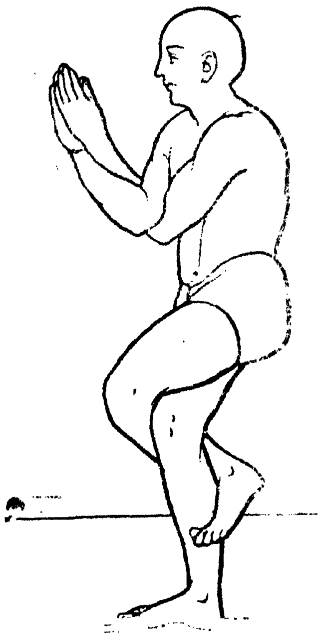
જમીન ઉપર ચતા સુઇને પણ આ આસન થઈ શકશે. પ્રથમ બંને પગ પાસે પાસે સીધા રાખીને સુતાં સુતાં એક પગ ઉંચો કરી, તેનો અંગઠો પકડવો અને પછી તેના ઢીંચણ ઉપર ઉંચું માંથું કરીને નાક અડાડી દેવું. આ પ્રમાણે એક પડખે સૂઇ રહીને પણ થઇ શકશે. વૃદ્ધ અને અશકત માટે આ વિધિ ઠીક પડે તેવો છે.

ખુરશી ઉપર બેસીને પણ આ આસન થશે, પરંતુ નીચે રહેલો એક પગ વાંકોજ રહેશે, છતાં આસનનો બાકીનો સઘળો ભાગ થઈ શકશે અને તેથી પણ લાભ થશે.

જમીન પર બેસીને એક પગ વાળેલો (અરધી પલાંઠી) રાખીને બીજા પગને મુખ આગળ સીધો લાંબો રાખી પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે અંગુઠો પકડી લેવો અને નાક અડાડવું.

બને ત્યાં સુધી ઉભા રહીને આ આસન કરવું. ખાસ કારણ હોય તોજ બીજી રીતે કરવું. સ્ત્રી પુરૂષ બંનેને આ આસન કરવા યોગ્ય છે.

૪—ગરૂડાસન.



જેમ વૃક્ષ સાથે વેલી લપટાય છે, તેમ ઉભા રહી-ને એક સાથે બીજા પગને લપેટવો. તેવીજ રીતે એક હાથ સાથે બીજા હાથનો વળ દઈને હથેળીઓ એક બીજી સાથે અડાડવી. તેને ગરૂડાસન કહે છે.

આ આસનથી હાથ પગના સઘળા સ્નાયુઓનું સારી પેઠે ખેંચાણ થતું હોવાથી તેને ફાયદો થાય છે, તદુપ-રાંત વૃષણનો વ્યાધિ પણ બસ્તિ-ધોતી સાથે કરવાથી દૂર થવાનો અનુભવ થયો છે. ઢીંચણનું કળતર પણ દૂર થાય છે,

આ આસન પણ ખુરશી ઉપર બેસીને અથવા જમીન ઉપર સુતાં સુતાં થઇ શકે છે અને તેથી ઉપર લખવા પ્રમાણેજ લાભ થાય છે.

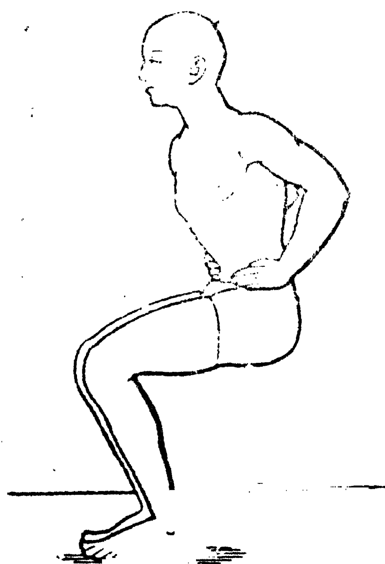
આ આસનમાં લપેટેલા પગનો અંગુઠો જમીન સાથે અડાડવાનો પ્રયત્ન કરવાથી આસનનો સંપૂર્ણ લાભ મળે છે. આ વેળા બંને પગ ઢીંચણમાંથી વાળવા પડે છે અને આરંભમાં

કોઇનો આધાર લેવો પડે છે. એ વખતે બંને હાથ ઢીંચણ ઉપર રાખવા ઉત્તમ છે.

બંને હાથ-પગને હેરફેર કરીને આ આસન કરવું જોઇએ.

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ આ આસન કરવું નહિ.

૫–ઉત્કટાસન.

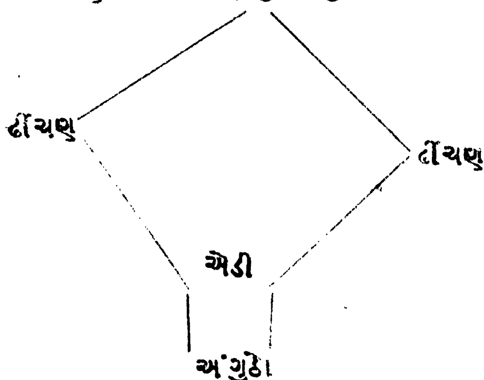


જેવી રીતે ખુર્શી ઉપર બેસીએ છીએ, તેવી જ રીતે ખુર્શી વિના હવામાં બેસવું, તેનું નામ ઉત્કટાસન!

પ્રથમ ઉભા રહીને શરીરને ધીમે ધીમે એટલું નીચે લાવવું કે જમીનથી ઢીંચણની ઉંચાઇ જેટલા સાથળ આવી રહે, અર્થાત્ ઢીંચણથી સાથળનો કાટખૂણો બની જાય. હાથ ફાવે ત્યાં રાખવા. એક દોરીના છેડે પત્થરનો કકડો બાંધી તે દોરીનો ઉપલો છેડો ઢીંચણ પાસે રાખીને પત્થરવાળો છેડો લટકતો મૂકીએ, તો તે બરાબર પગના અંગુઠા ઉપર આવી રહે, તે પ્રમાણે અંગુઠાની સીધી લીટીમાં ઢીંચણ રહેવા જોઇએ. જ્યારે

આ પ્રમાણે રહેવાની ટેવ પડી જાય, ત્યારે પગની એડીઓ અદ્ધર રાખી કેવળ પંજા ઉપર અથવા પગના અંગુઠા ઉપર શરીરનું વજન ઉપાડી રાખવું. આથી અધિક લાભ થશે.

આ પ્રમાણે આસન સિદ્ધ થયા પછી બન્ને ઢીંચણ અલગ અલગ રાખવાનો યત્ન કરવો. બંને એડીઓ તો પાસે-પાસેજ રહેવા દેવી. પશ્ચાત જમણું ઢીંચણ જમણી તરફ અને ડાબું ઢીંચણ ડાબી તરફ ઘુમાવવું.

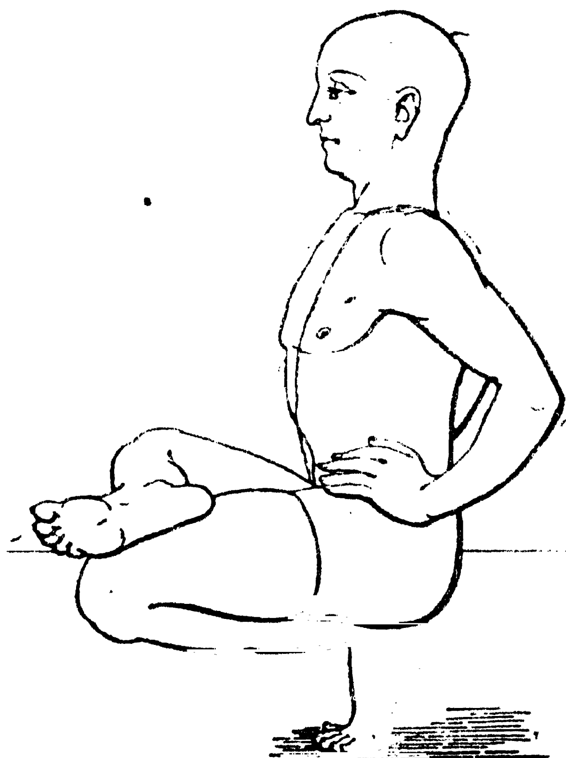


બાજુની આકૃતિ પ્રમાણે બંને ઢીંચણ બંને બાજુએ પૂર્ણ રીતે અલગ રહે, ત્યારે આ આસન સંપૂર્ણ સિદ્ધ થયું સમજવું.

આ આસન કરતી વેળા કોઇનો પણ આધાર લેવો ન જોઇએ. નબળા પગવાળાના પગ આ આસનથી મજબુત બને છે, તેમજ પગના સોજાનો રોગ દૂર થઇ જાય છે. ગરૂડાસન વારંવાર તથા પગની હેરફેર કરીને કરવાથી પણ ઉકત રોગ દૂર થઇ જાય છે. આ આસનમાં બને ત્યાં સુધી પીઠને સમરેખા (સીધી લીટીમાં) રાખવી.

એક પગ બીજા પગ ઉપર લપેટીને બંને પગના અંગુઠા જમીન ઉપર રાખી આ આસન કરવમાં આવે છે તેને સંકટાસન કહે છે.

૬—પાદાંગુષ્ઠાસન.

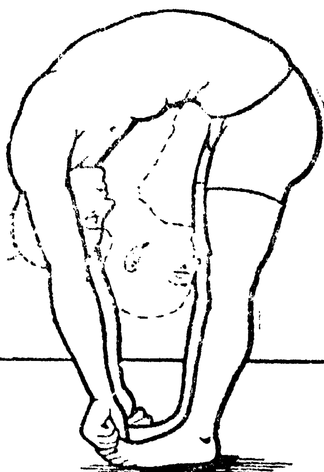


એક પગની એડીને ગુદા તથા અંડકોશની વચ્ચે ઠરાવીને તે ઉપર આખા શરીરનું વજન સંભાળીને મૂકી દેવું અને બીજો પગ વળેલા પગના ઢીંચણુ ઉપર ચડાવી દેવો. આમાં જરૂર પડે તો એક હાથે દીવાલનો આધાર લેવો.

ગુદા તથા અંડકોશની વચ્ચે ચાર આંગળ જેટલી જગામાં વીર્યની નાડીઓ છે, તે એડી વડે દબાવાથી વીર્યનો પ્રવાહ બહાર જતો બંધ થઇ જાય છે, તેથી વીર્યદોષ દૂર થાય છે.

સ્ત્રીઓએ આ આસન કરવુંજ નહિ, તેમજ ગૃહસ્થાશ્રમીઓએ ક્વચિતજ કરવું.

૭ પાદહસ્તાસન.



પ્રથમ સીધા ઉભા રહો. પછી ધીમે ધીમે આગળની બાજુ વાંકા વાળીને બંને પગના અંગુઠા પકડી લો. આને પાદહસ્તાસન અથવા ચક્રાસન પણ કહે છે.

આમાં ઢીંચણમાંથી પગ વળવા જોઇએ નહિ. હાથ પણ બને તેટલા સીધાજ રહેવા જોઇએ. અને આસન કરતી વખતે પેટને સારી રીતે અંદર સંકોચી લેવું.

આ આસન ત્રણ ચાર પ્રકારે થઇ શકે છે. અંગુઠા પકડતી વેળા જમણા હાથથી ડાબો અને ડાબા હાથથી જમણો અંગુઠો પકડવાથી એક પ્રકારનું પાદહસ્તાસન થયું કહેવાય.

પગને એકબીજાના સ્થાન ઉપર ગોઠવીને (આંટી પાડીને) ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે અંગુઠા પકડી રાખવાથી બીજા પ્રકારનું થયું કહેવાય.

આ પ્રમાણે અંગુઠા પકડવાની ટેવ પડી જાય, તે પછી બંને પગની બાજુમાં અથવા સામે બંને હથેળીઓ પુરેપુરી જમીન ઉપર દાબીને મૂકવી.

જ્યારે ઉપલી ક્રિયા બરાબર કરી શકાય ત્યારે તમારૂં નાક ઢીંચણને અડાડવાનો અથવા બે ઢીંચણ વચ્ચે માથું રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. આમ કરતાં તમારાં નેત્રો અને મુખ નાનાં બાલકોને ડરાવે તેવાં બની જશે અને તેથી કદાચ તમે નિરાશ થઇને પ્રયત્ન પડતો મૂકશો, પરંતુ જ્યારે આ આસનના અપૂર્વ ગુણો તમારા જાણવામાં આવશે, ત્યારે ભીમસેને દુઃશાસનને મારવા માટે જેવી ભીષણ પ્રતિજ્ઞા લીધી હતી, તેમ તમે પણ ઢીંચણ સાથે નાક અડાડી દેવાનો નિશ્ચય કરશો. જો તે નિશ્ચય ઉપર દૃઢતાથી વળગી રહી નિત્ય થોડો થોડો પ્રયત્ન કરશો, તો થોડા દિવસમાં ઉક્ત ક્રિયા સિદ્ધ થઇ જશે.

માથું ઢીંચણ વચ્ચે રાખવાનો પ્રયત્ન કરો, તો તે એટલું અંદર જવું જોઇએ કે તમારા બન્ને કાન ઢીંચણને અડી રહે.

વળી આ આસનની બીજી એવી એક રીત છે કે તેમાં માથું ઢીંચણ વચ્ચે નહિ, પણ ઢીંચણથીય નીચે દશ બાર આંગળ જેટલા અંતરે બે પગ વચ્ચે રાખવું જોઇએ.

આ આસનમાં પગની નસોનું તથા પીઠ, કેડ આદિના સ્નાયુઓનું સારી પેઠે ખેંચાણ થતું હોવાથી તે અંગોને ઉત્તમ આરોગ્ય મળે છે. વળી આસન કરતી વેળા પેટને અંદર

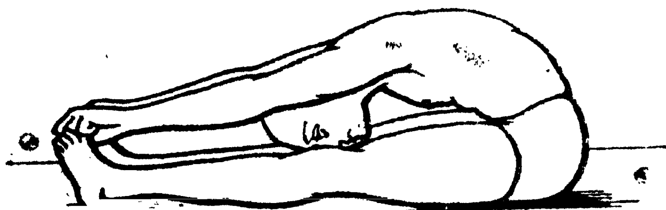
સંકોચવાથી બરલ તથા કલેજાના દોષો દૂર થાય છે, તેમજ ઉદરના વાયુની નીચે ગતિ થવાથી તે ગુદદ્વારથી બહાર નીકળી જાય છે, તેથ મળશુદ્ધિ પણ સારી રીતે થાય છે. આસન કરતાં પહેલાં થોડું પાણી પીધું હોય, તો મળશુદ્ધિ થવામાં ઘણી સુગમતા થાય છે.

ટુંકામાં આ આસન નિયમિત વિધિસર કરવાથી જઠરાગ્નિ વધે છે, ખુબ ભુખ લાગે છે, કૃમિવિકાર દૂર થાય છે. અને અજીર્ણ મટી જાય છે. ખાસ કરીને કલેજાંની શુદ્ધિ થતી હોવાથી અજીર્ણથી થતા રોગો દૂર થાય છે. મેદ ઘટી જઇને પેટ પાતળું બની જાય છે.

વળી આ આસનથી સુષુમ્ણા નાડી શુદ્ધ થાય છે અને તેનું બળ વધે છે, તેથી મજ્જાતંતુઓના ઘણા ખરા દોષો દૂર થાય છે.

અધિક ફાયદો મેળવવા માટે આ આસન ઓછામાં ઓછી દશ મીનીટ સુધી કરવું જોઇએ, તથાપિ એક મીનીટ જેટલો સમય આસનમાં સ્થિર રહેશો, તોપણ ફાયદો જણાશે.

પશ્ચિમોત્તાનાસન



આગળ જણાવેલું પાદહસ્તાસન બેસીને કરવાથી આ આસન બને છે.

નાનાં બાળકોને પણ રમતમાં ઘણી વાર આ આસન કરતાં આપણે જોઇએ છીએ. કેટલાક લોકો જેને 'અંબોઇ અથવા 'પીચોટી' કહે છે, તેને મૂળ ઠેકાણે લાવવા માટે પેટ ચોળે છે અને તે પછી આ આસન કરાવે છે. વાંચકોમાંના ઘણાને આ વાતનો અનુભવ હશે. આમાં કેટલાકને અંગુઠા પકડતાં મહાભારત શ્રમ કરવો પડે છે. અને માથું ઢીંચણ સુધી પહોંચાડતાં તો આકાશ પાતાળ એક કરવા જેવું અઘરૂં લાગેછે. ગણપતિ જેવી 'ફાંદાળા' મહાશયો પાસે આ આસન કરવાનો પ્રયત્ન કરાવો, તો હસવા માટે કોઇ નાટક જોવા ન જવું પડે. જો તેઓ આરોગ્યની કિંમત સમજીને આ આસન કરવાનો નિત્ય પ્રયત્ન કરે, તો કેટલાક દિવસ પછી તેમની વહાલી ફાંદ રીસાઇને પૂર્ણિમાના ચંદ્રની પેઠે દિન પ્રતિદિન ક્ષિણ થવા લાગશે અને છેવટે પેટ 'પૂણી જેવું' પાતળું બની જશે.

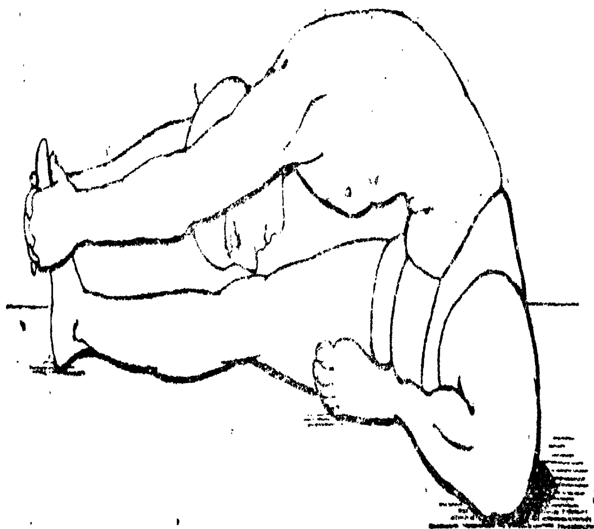
પ્રથમ જણાવેલા **પાદહસ્તાસનમાં** જણાવેલી સઘળી ક્રિયા આ આસનમાં કરવાની છે, એટલે તે વિષે અત્રે પુનઃ લખતા નથી.

સુતાં સુતાં પણ આસન થઇ શકે છે, તેમાં પ્રથમ ચતઃ સૂઇ જઈને પગ માથા ઉપરથી લઇને થોડેદૂર જમીન ઉપર મૂકવા, પછી અંગુઠા આદિ પ્રથમની પેઠેજ પકડવા.

આ આસનથી પણ પ્રથમ જણાવેલા આસન જેવાજ લાભ થાય છે. પંદર મીનીટ સુધી નિત્ય આ આસન કરવાથી પેટના સઘળા વિકાર દૂર થાય છે.

ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ત્રણ માસ પછી આ આસન કરવું નહિ.

૯ જાનુશિરાસન



એક પગની એડીને ગુદા તથા અંડકોશની વચ્ચે ઠરાવીને બીજો પગ સીધો-લાંબો રાખવો. જે પગની એડી ગુદા તથા અંડકોશની વચ્ચે રાખી હોય, તે પગનું તળીઉં લાંબા કરેલા પગની સાથે ખુબ દબાઇને રહે તેમ રાખવું. પછી બંને હાથવડે લાંબા કરેલા પગના પંજાને પકડી રાખી, તે પગના ઢીંચણ ઉપર માથું અથવા નાક અડાડી રાખવું. આ પ્રમાણે પાંચ મીનીટથી અરધા કલાક સુધી આ આસનમાં બેસી રહેવું.

આસન કર્યું હોય, ત્યારે નાભિ સહિત પેટને અંદર સંકોચી રાખવું તથા ગુદા અને શિશ્નની આજુબાજુની નાડીઓનું મનવડે ઉપર આકર્ષણ કરવું. પેટ સંકોચવાથી બરલ, કલેજા આદિને લાભ થાય છે અને નાડીઓના આકર્ષણથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે. જેઓ નાડીઓનું આકર્ષણ ન કરી શકે, તેમને વીર્યરક્ષા સિવાય આસનના અન્ય લાભ થાય છે.

ઓછામાં ઓછી પાંચ મીનીટ સુધી આસનમાં બેસી રહેવું જોઇએ, તોજ તેનો ફાયદો જણાશે, નહિ તો કંઈ લાભ થશે નહિ. પાંચ મીનીટથી અધિક સમય સુધી રહેવાથી અધિક ફાયદો થશે.

આ આસનથી બરલ અને કલેજાંના દોષો મટે છે. જીર્ણ-જ્વર દૂર થઇ, તેનાથી થનારા પાંડુ આદિ રોગો થતા નથી. શ્વાસ, ઉધરસ અને આરંભનો ક્ષય પણ મટી જાય છે. આંતરડાની શુદ્ધિ થવાથી પાચનશક્તિ વધે છે અને ખુબ ભૂખ લાગે છે. ભૂખ ઉઘડે, ત્યારે ગાય કે બકરીના દૂધનું સેવન કરવું; તેમજ લઘુ તથા સાત્વિક ભોજન લેવું. 'મસાલેદાર ચીવડા' આદિ ચટપટા તથા રૂક્ષ પદાર્થો ખાવા જોઇએ નહિ.

જે રોગોમાં મળ–મૂત્ર બંધ થઇ જાય છે, આંતરડાંમાં ગરમી વધી જાય છે અને વાયુનો પ્રકોપ થાય છે, તે સઘળા રોગો, ઉપર જણાવેલા પથ્ય પદાર્થોના સેવન સાથે આ આસન કરવાથી દૂર થાય છે. વળી પેટનો દુઃખાવો, પેટ બગડવાથી થતો માથાનો દુઃખાવો, નાભિસ્થાનમાં થતું શૂળ, આંખોની બળતરા, ખુજલી, આમના કારણથી આવતો ઝીણો તાવ, મુખની અરૂચી આળસ આદિ આંતરડાંના દોષથી થનારા

બધળા રોગો આ આસનના નિયામત પ્રયોગથી નષ્ટ થઈ જાય છે.

આ આસન એકવાર ડાબો પગ અને બીજીવાર જમણો પગ લાંબો કરીને કરવું, તેમાં ભૂલ કરવી નહિ. જેટલી વાર તથા જેટલો સમય એક બાજુનું આસન કરો, તેટલીજ વાર અને તેટલાજ સમય સુધી બીજી બાજુનું કરવું જોઈએ. આ પ્રમાણે ન થઇ શકે, તો કંઈ નુકસાન નથી; પરંતુ થવો જોઇતો ફાયદો થતો નથી.

બીજી રીત–ગુદા તથા અંડકોશની વચ્ચે રાખેલી પગની એડી ત્યાંથી કાઢી લઇ, લાંબા કરેલા પગના સાથળ ઉપર તે પગનો પંજો મૂકવો અને બાકીનો વિધિ પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે કરવાથી બીજા પ્રકારનું આસન થાય છે. આથી પણ ઉપર જણાવેલા લાભ થાય છે.

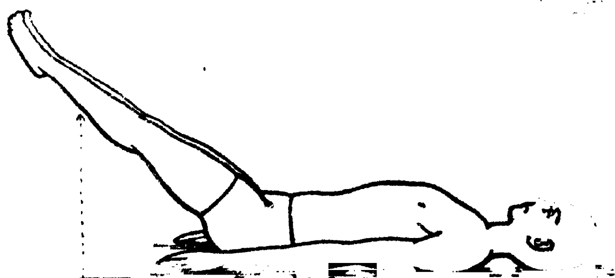
કેડ તથા પેટમાં વિજાતીય દ્રવ્ય બહુજ હોવાથી પ્રથમ ઢીંચણ ઉપર માથું અડાડતાં ઘણી મુશ્કેલી લાગે છે, પરંતુ નિત્ય મ્હાવરો કરવાથી માસ બે બે માસમાં કેડ અને પેટના સ્નાયુઓ શુદ્ધ થઇ ઉક્ત મુશ્કેલી દૂર થઇ જાય છે.

મોટા પેટવાળા મહાશયોને આ આસન કરતાં બહુ ગભરામણ થાય છે. તેઓમાંના ઘણા કેટલાક મોટા પેટને આરોગ્યની નિશાની માને છે, પરંતુ તે તેમની ભૂલ છે. ખરી રીતે મૃત્યુનો નિવાસ મોટા પેટમાંજ હોય છે. પોતાના મૃત્યુને પોતાનાજ પેટમાં આશ્રય આપવો તે ઘણુંજ ભયંકર કામ કહેવાય. એટલા માટે આ આસન કરીને પેટનું સ્થાન એવું બનાવી દેવું જોઇએ કે ત્યાંથી મૃત્યુને ભાગવુંજ પડે.

એક પગ ઉપર ઉભા રહીને બીજો પગ ટેબલ કે મેજ ઉપર લાંબો કરી, તેના ઢીંચણ ઉપર માથું અડાડવું તથા ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બે હાથથી પગ પકડી રાખવો. આ રીતે પણ આ આસન થઇ શકે છે.

આ આસનનો પહેલો પ્રકાર સ્ત્રીઓએ કરવો નહિ. બીજા પ્રકારનું કરવામાં અડચણ નથી. છતાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ ત્રણ માસ પછી આ પણ ન કરવું જોઇએ.

૧૦—ઉત્તાનપાદાસન.



પ્રથમ જમીન ઉપર ચતા સુઇ જાઓ. સઘળા સ્નાયુઓને ઢીલા કરી નાંખો, પછી ધીમે ધીમે બંને પગને ઉંચા ઉપાડો. જલદી ઉંચા કરવાથી જોઇએ તેટલો લાભ થતો નથી: એ ધ્યાનમાં રાખવું. આવી રીતે જમીનથી એકાદ ફુટ પગ ઉંચા થાય એટલે થોડો વખત ત્યાંજ સ્થિર કરી રાખો. તે પછી વળી પાછા ધીમે ધીમે બે ફુટ જેટલા ઉંચા કરો અને ત્યાંજ સ્થિર કરી રાખો. અકળામણ થવા લાગે, એટલે તેને ધીમે

ધીમે જમીન ઉપર આવવા દો. જો બની શકે, તો નીચે લાવતી વેળા વચમાં પણ થોડો વખત સ્થિર કરી દેવા. આ પ્રમાણે બે-ચાર વાર કરવું.

ધીમે ધીમે પગ ઉંચા કરવામાં ઘણો શ્રમ કરવો પડે છે, પરંતુ તેથી ફાયદો પણ ઘણોજ થાય છે.

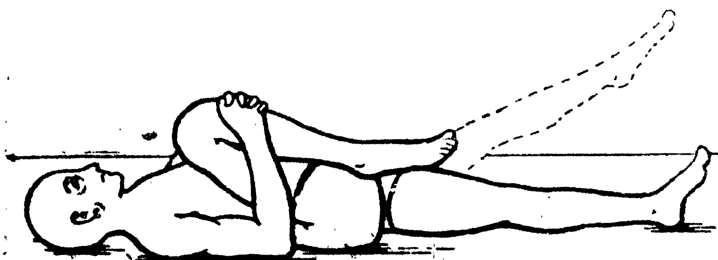
આ આસન પથારીમાં સુતાં સુતાં કરી શકાય છે પ્રાતઃકાળે નિદ્રામાંથી જાગૃત થયા પછી ઉઠતાં પહેલાં આ આસન કરવાથી મળશુદ્ધિ થવામાં ઘણી સહાયતા મળે છે.

આ આસનથી ભૂખ ઉઘડે છે, મળશુદ્ધિ થાય છે, પેટના સ્નાયુઓ બળવાન બને છે અને ઉદરવૃદ્ધિ થતી નથી.

કેડથી ઉપરનો ભાગ-છાતી તથા માથું પણ ઉપલી રીત પ્રમાણે જમીનથી ઉંચું ઉપાડી શકાય છે અને તેથી પણ પેટ ઉપર સારૂં પરિણામ આવે છે.

આ આસન સ્ત્રીઓ પણ કર શકે.

૧૧—પવનમુક્તાસન.



પ્રથમની પેઠે જમીન ઉપર ચતા સુઇ જવું અને એક પગ

જમીન ઉપર લાંબો રહેવા દઇને બીજો પગ ઢીંચણમાંથી વાળી પેટ ઉપર થોડો વખત સારી પેઠે દબાવી રાખવો. તે પછી તે પગને પુનઃ સીધો જમીન ઉપર મૂકી દેવો અથવા સીધો ઉંચો કરીને બીજા પગને ઢીંચણમાંથી વાળીને પેટ ઉપર થોડો વખત દબાવી રાખવો, આથી પેટ ઉપર અને ખાસ કરીને પેડુનાં આંતરડાં ઉપર ઘણીજ સારી અસર નીપજે છે.

પગને જમીન ઉપર તથા હવામાં અંતરીઆળ સ્થિર કરી રાખવાથી ઉત્તાનપાદાસનથી થતો ફાયદો થાય છે.

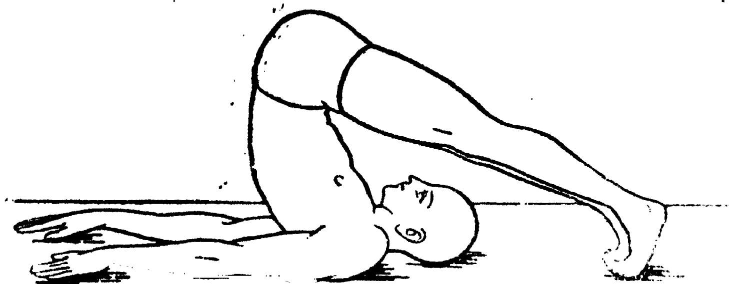
બંને પગને એક સાથે ઢીંચણમાંથી વાળીને પણ આ આસન થઇ શકે છે. એવીજ રીતે ઉભા રહીને પણ અકેક પગ વડે આ આસન બની શકે છે. ખુરશી ઉપર તથા જમીન ઉપર પગના પંજા ઉપર બેસીને પણ ઉપર જણાવેલી રીતે આ આસન થઇ શકશે.

પેટમાંનો વાયુ નાભિથી નીચે જઇને અપાન વાયુને નીચે હડસેલે છે, એ આ આસનનું મુખ્ય પરિણામ છે. થોડું પાણી પીધા પછી આસન કરવાથી મળશુદ્ધિ થવામાં વિશેષ ફાયદો થાય છે.

સગર્ભા સ્ત્રીઓએ આ આસન કદાપિ કરવું નહિ.

૧૨ સર્વાંગાસન.

(આને હલાસન પણ કહે છે.)



પ્રથમ જમીન ઉપર ચતા સૂઇ જાઓ. પછી પગ ઉંચા કરીને માથાની પાછળ જમીન ઉપર મૂકેા. માત્ર પગનાં આંગળાંજ જમીન ઉપર રહેવાં જોઇએ, તેમજ પગ ઢીંચણમાંથી સીધા સરળ રહેવા જોઇએ. જરૂર પડે તેા આરંભમાં હાથ વડે કેડને ટેકેા આપવેા, પછી સીધા જમીન ઉપર રહે, તેા વધારે સારૂં.

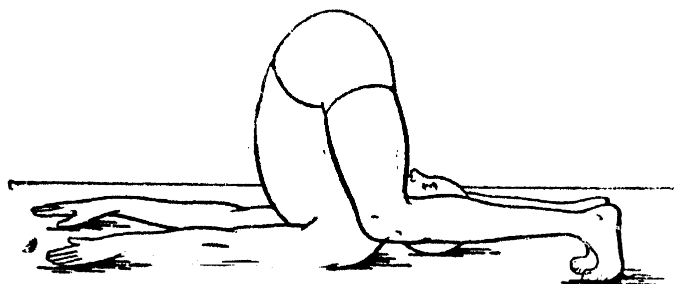
આ આસનમાં જેટલેા વખત ટકી રહેવાય, તેટલેા વખત રહેવું. એક–બે મીનીટ રહેવાથી પણ થેાડેા ફાયદેા જણાશે, પરંતુ દશેક મીનીટ ટકી શકાય, તેા જઠરાગ્નિ સારી પેઠે પ્રદિપ્ત થાય છે. બરલ અને કલેજું દેાષરહિત બને છે તેમજ અજીર્ણના સઘળા ઉપદ્રવેા નાશ પામે છે.

આમાં પગને માથા પાછળ જમીન ઉપર રાખ્યા પછી પેટને અંદર સંકેાચી લેવું જોઇએ. શરૂઆતમાં તેમ ન બની શકે તેા અડચણ નથી.

ગમે તે પ્રકારની પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યો આ આસન કરી શકે છે, પરંતુ સ્ત્રીઓએ તે બહુ વખત સુધી ન કરવું અને સગર્ભા સ્ત્રીઓએ ત્રણેક માસ પછી ન કરવું.

---

૧૨ કર્ણ-પીડનાસન



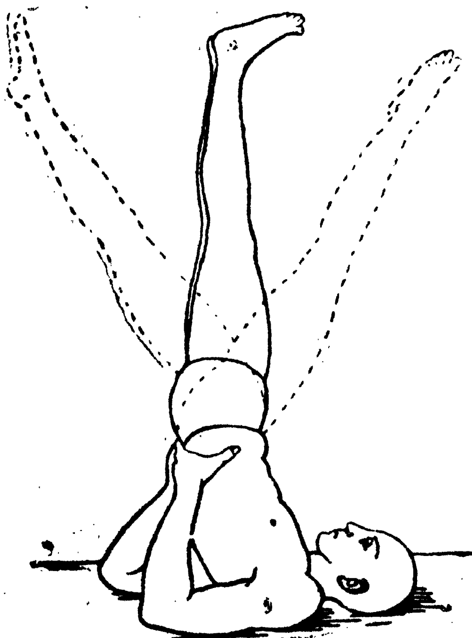
પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે સર્વાંગાસન કર્યા પછી બંને પગ ઢીંચણમાંથી વાળીને કાન સાથે અડાડી રાખવા.

પ્રારંભમાં થોડોજ વખત આસનમાં સ્થિર રહેવું. પછી ધીમે ધીમે સમય વધારતા જવું.

આ આસનના ગુણ સર્વાંગાસન જેવાજ છે.



૧૪ ઊર્ધ્વ સર્વાંગાસન



અગાઉ જણાવેલું સર્વાંગાસન કરીને પગને મકાનની છત તરફ સીધા ઉંચા રાખવાથી આ આસન બને છે.

પ્રથમ સર્વાંગાસન કરતી વેળા પણ આ આસન થઈ શકશે. પ્રથમ ભૂમિ ઉપર ચતા સૂઇ જઇને બે પગ સીધા ઉંચા કરવા. પછી યુક્તિથી બરડાને જમીન ઉપરથી ઉંચો કરી કેવળ ખભા તથા માથું જમીન ઉપર રહે તેમ કરવું. જરૂર પડે તો આરંભમાં હાથ વડે કેડને ટેકો આપવો, પછી ધીમે ધીમે ટેકા વિનાજ કરવાની ટેવ પાડવી.

એક પગને આગળ તથા બીજા પગને પાછળ કરવાથી આના વિવિધ પ્રકાર બને છે. એક પગ સીધો ઉંચો રહેવા દઇને બીજો પગ માથાની પાછળ જમીન ઉપર મૂકવાથી અર્ધું ઊર્ધ્વસર્વાંગાસન અને અર્ધું સર્વાંગાસન બને છે.

એજ પ્રમાણે એક પગ વડે કર્ણપીડનાસન કરીને બીજા પગ વડે ઊર્ધ્વસર્વાંગાસન પણ થઇ શકશે.

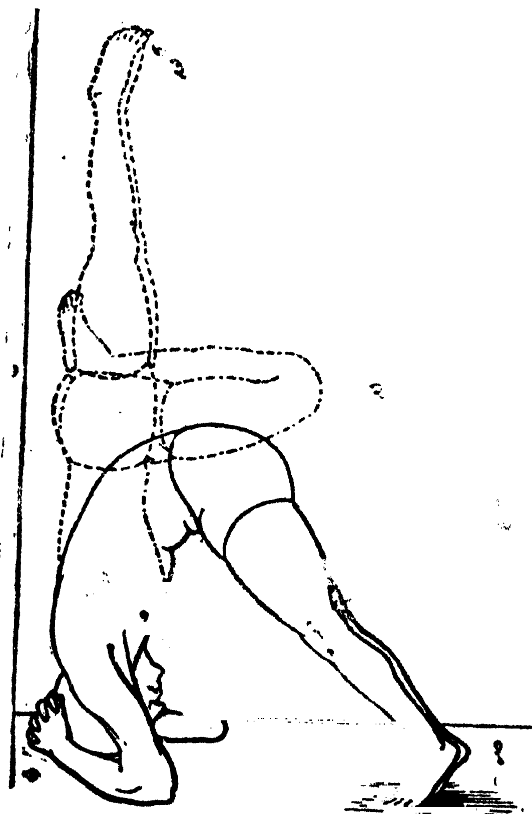
આ પ્રમાણે વિવિધતા કરવાથી ઘણોજ લાભ થાય છે.

આનાથી હૃદયને વિશ્રામ મળે છે. હૃદય અને ફેફસાંમાં સઘળું રૂધિર ઉતરતું હોવાથી રક્તશુદ્ધિ થાય છે, તેમજ માથામાં પણ રૂધિર ઉતરીને લાભ કરે છે. અને તેથી માથાનું દર્દ મટે છે. આંખો દોષ રહિત થાય છે અને ગળામાં કફવિકાર ઓછો થઇ જાય છે. ભૂખ વધે છે. આના કેટલાક ગુણ શીર્ષાસન જેવાજ છે.

આસન કરતી વેળા ડાઢીને કંઠમૂળમાં લગાડી રાખવાથી કંઠમાંના નિકંઠમણિની શુદ્ધિદ્વારા ઉત્તમ પ્રકારે રક્તશુદ્ધિનું કાર્ય થાય છે અને સઘળી જાતના રક્તદોષ દૂર થઇ જાય છે. આ કારણથી આ આસનના પ્રયોગથી અપૂર્વ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.



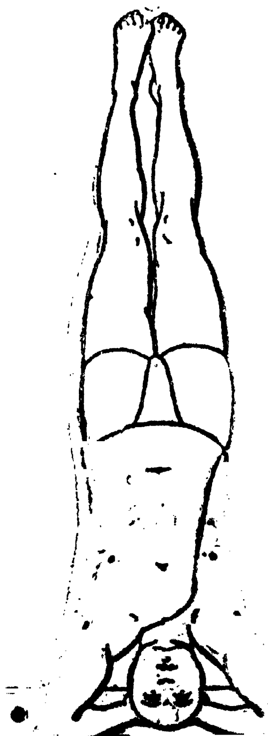
૧૫—શીર્ષાસન



ઉંચા પગ અને નીચે માથું રાખીને સીધા ઉભા રહેવું તેને શીર્ષાસન કહે છે. યોગશાસ્ત્રમાં તેને કુપાલાસન, વિપરીતકરણી અને વૃક્ષાસન પણ કહે છે. આમાં મસ્તક ઉપર ઉભા રહેવાનું હોવાથી તેને શીર્ષાસન કહે છે. સાધારણ રીતે આપણે નિત્ય પગ જમીન ઉપર અને માથું ઉંચુ રાખીને

ઉભા રહીએ છીએ, પરંતુ આ આસનમાં તેથી વિપરીત એટલે ઉલટી રીતે (માથું નીચે અને પગ ઉપર) રહેવાનું હોવાથી તેને વિપરીતકરણી કહે છે. વૃક્ષની પેઠે રહેવાનું હોવાથી વૃક્ષાસન પણ કહે છે ઇત્યાદિ જુદાં જુદાં કારણોથી આ એકજ આસનનાં જુદાં જુદાં નામ છે.

આરંભમાં આ આસન કોઇની મદદ લઇને કરવાનો મહાવરો કરવો અને તે મકાનની દીવાલનો શરીરને ટેકો મળે, તેવી રીતે કરવો. ચાર-પાંચ દિવસની અંદર કોઇની પણ મદદ વિના દીવાલના આધારે ઉભા રહેવાની ટેવ પડી જશે અને એક માસની અંદર દીવાલના પણ આધાર વિના આ આસન થઇ શકશે.



આસન કરતી વેળા એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી, તે એ કે માથાની નીચે કપડું કે એવી કોઇ નરમ વસ્તુ રાખવી, નહિ-તો માથા ઉપર તેની ઘણીજ ખરાબ અસર થશે.

શીર્ષાસનના પ્રકાર.

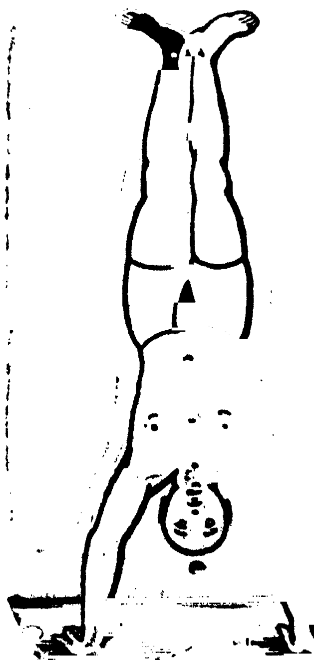
પહેલો પ્રકાર—માથા નીચે કપડું કે એવી કોઇ નરમ વસ્તુ રાખીને માથાની બાજુમાં બે હાથ રાખવા. પછી પગ ઉપર સીધા રાખી શરીરને સોટીની માફક ટટાર રાખવું.

* વિપરીત કરણીને કેટલાક આસન નહિ, પણ મુદ્રા ગણે છે.

બીજો પ્રકાર—બે હાથ. આંગળીઓ સામસામી ભરાવીને તે બંને હથેળીઓ ઉપર માથું મૂકીને પ્રથમની પેઠે પગ સીધા ઉંચા રાખવા.

આ આસનમાં ગળું, હાથ, મસ્તક આદિ શરીરનું વજન ઉપર આવતું હોવાથી, તે અવયવોમાં વજન સહન કરવાની શક્તિ આવે છે. વૃદ્ધાવસ્થાની નબળાઇમાં ઘણાનું મસ્તક કંપે છે, તેમ આ આસન કરવાની ટેવવાળાને થશે નહિ.

ત્રીજો પ્રકાર—ઉપલી બંને રીતોમાં હાથની સાથે જમીન ઉપર માથું રહે છે, પરંતુ આ ત્રીજા પ્રકારમાં બાજુની આકૃતિમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કેવળ બે હાથ ઉપરજ ઉંધું માથું અદ્ધર રાખવાનું છે. આ પ્રમાણે જ્યાં સુધી રહી શકાય, ત્યાં સુધી રહેવું, હથેળીઓ અને મસ્તક વચ્ચે જેટલું અધિક અંતર રહે, તેટલું લાભદાયક જાણવું. શીર્ષાસનથી જે લાભ થાય છે, તે લાભ ઉપરાંત આમાં બાહુબલની પ્રાપ્તિ થાય છે, આમાં કંઠ આદિને કાંઇ તકલીફ પડતી ન હોવાથી, તે અવયવોને ફાયદો



થતો નથી. પ્રભુનો કાયદોજ એવો છે-"મહેનત કરે તેનેજ મળે."

ચોથો પ્રકાર—આમાં કોણીથી હાથ વાળી નાંખીને હથેળી સુધીનો ભાગ જમીન ઉપર રહેવા દેવો અને ઉપલી રીતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે માથું જમીનથી ઉંચુ રહેવા દેવું. આ આસનથી પણ બાહુમાં ઘણું બળ પ્રાપ્ત થાય છે.

જેવી રીતે આપણે બે પગ ઉપર ઉભા રહીએ છીએ, તેવી રીતે આ ત્રોજા અને ચોથા પ્રકારના આસનમાં બે હાથ ઉપર રહેવાનું છે. આ કારણથી તેને મુકતહસ્તવૃક્ષાસન પણ કહે છે.

પાંચમો પ્રકાર—શરીરનો કોઇપણ ભાગ જમીનને અડાડયા વિના કેવળ માથા ઉપરજ આખું શરીર તોળી રાખવાથી પાંચમા પ્રકારનું શીર્ષાસન થાય છે. હાથની છાતી સાથે અદબ વાળી લેવી, આ આસનથી મસ્તક, ગળું આદિ અવયવોને ઘણીજ શકિત પ્રાપ્ત થાય છે, કારણ કે આમાં આખા શરીરનું વજન તે અવયવોનેજ ઉપાડવું પડે છે. આને કુપાલાસન પણ કહે છે.

છઠ્ઠો પ્રકાર—પાંચમા પ્રકાર પ્રમાણેજ માથા ઉપર શરીર રાખી, તેની બંને બાજુ જરા દૂર બને હાથની હથેળીઓ જમીન ઉપર ટકાવી રાખવી.

સાતમો પ્રકાર—ઉપર જણાવેલા છ પ્રકારમાંથી ગમે તે પ્રકારનું શીર્ષાસન કરીને બંને પગની એડીઓ નિતંબ સાથે અડાડવી.

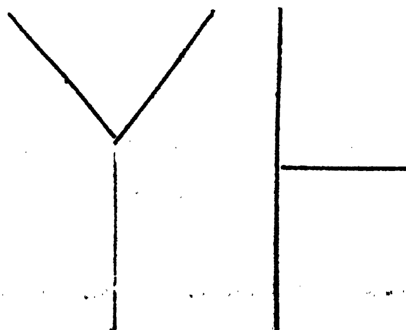
આઠમો પ્રકાર—સાતમા પ્રકાર પ્રમાણેજ આ આસન કરવાનું છે, પરંતુ વિશેષમાં આમાં પગની હેરફેર કરવાની

છે, અર્થાત્ એકવાર જમણો પગ ઉપર સીધો રાખી ડાબા પગની એડી નિતંબ સાથે લગાડવી અને બીજી વાર ડાબો પગ સીધો રાખી, જમણા પગની એડીને નિતંબ સાથે લગાડવી.

નવમો પ્રકાર—ઉપર પ્રમાણે આસન કરીને અદ્ધર પદ્માસન વાળી લેવું અથવા પ્રથમ જમીન ઉપર બેઠાં બેઠાં પદ્માસન વાળીને પછી મરજીમાં આવે, તે પ્રકારનું શીર્ષાસન કરવું.

(ચિત્ર માટે જુઓ ઉર્ધ્વપદ્માસન)

દશમો પ્રકાર—ઉપર જણાવેલા ગમે તે પ્રકારનું શીર્ષાસન કરીને બંને પગ ભૂમિ સાથે સમાન્તર રેખામાં રાખવાથી દશમા પ્રકારનું આસન થશે. આમાં પણ એક પગ સીધો અને બીજો સમાન્તર રેખામાં રાખવાથી અનેક નવીન પ્રકારો થઇ શકશે. વાંચનારે પોતાની ઇચ્છામાં આવે તેમ કરવું. આમાં નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે પગને આગળ-પાછળ કરી શકાશે.



શીર્ષાસનમાં રાખવી જોઈતી સાવધાની

શકિત હોવા છતાં આરંભમાં આ આસન થોડા સમય સુધીજ કરવું. આમાં રકતનો પ્રવાહ મસ્તકમાં ઘણો જાય છે. તેથી જેઓનું મસ્તક તે સહન કરી શકે તેવું નહિ હોય, તેમને જરા વસમું લાગશે, માટે આ આસનનો ક્રમે ક્રમે કેવી રીતે મ્હાવરો કરવો, તે વિષે અત્રે કેટલીક સૂચના કરવામાં આવી છે.

૧ પહેલા ચાર દિવસ ૧૫ થી ૩૦ સેકન્ડ સુધી અર્થાત્ વધારેમાં વધારે અરધી મીનીટ સુધી આસન કરવું.

૨ ચારથી આઠ દિવસ પર્યંત બે મીનીટ સુધી કરવું.

૩ આઠ દિવસ પછી એક માસ પર્યંત પાંચ મીનીટ સુધી.

૪ એક માસ પછી બે માસ સુધી દશ મીનીટ સુધી અને ત્રણ અથવા છ માસ પછી અરધા કલાક સુધી કરવામાં કોઇ પ્રકારનું નુકસાન થતું નથી. ઉપલા ક્રમમાં પોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે ફેરફાર કરી શકાશે.

શીર્ષાસન કરતાં પહેલાં તેમજ પછી બે–ચાર પ્રાણાયામ કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. આ આસનમાં સરખા પ્રમાણમાં શ્વાસ ચાલવો જોઇએ. કેટલાક ભસ્રા પ્રાણાયામ પણ આરંભમાં થોડો વખત કરે છે. શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ બરાબર શાન્તિ પૂર્વક ધીમે ધીમે લેવો. ઝડપથી ન લેવો. આ ભસ્રા એક સેકન્ડમાં એક થાય છે. આસનની સ્થિતિમાં હો, ત્યારે ૧૫–૨૦ થી અધિક ભસ્રા કરવાની આવશ્યકતા નથી. આસન

કરવાનો મહાવરો નવો નવો કરતા હોય, તેમણે આરંભમાં પ્રાણાયામ ન કરવો, એજ વધારે ઠીક છે.

શીર્ષાસન કરતી વખતે શરીરના કોઇ પણ ભાગ ઉપર ધોતીયું કે લંગોટ સખત પહેરવું નહિ. શરીરની સઘળી નસ–નાડીઓમાં સરલતાથી રકત પ્રવાહ ચાલી શકે, તે પ્રમાણે સઘળું શરીર ખુલ્લું રહેવું જોઇએ. લજ્જાનિવારણ માટે માત્ર લંગોટ રાખવો. જો કે લંગોટથી ઘણા લાભ છે, પરંતુ આ આસનમાં સખત રીતે બાંધવો નહિ.

શીર્ષાસનના ગુણ.

આ આસન યથાવિધિ નિયમપૂર્વક કરવાથી નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે મુખ્ય લાભ થશે.

૧ આ આસન કરશો કે તરતજ પગમાંનું રૂધિર હૃદય અને મસ્તક તરફ વહેવા લાગશે. પાંચેક મીનીટમાં પગનો રંગ ફીકકો–શ્વેત થઇ જશે, પશ્ચાત્ પગ ઉપર ઉભા થઇ જશો અને જોશો, તો એક મીનીટની અંદર પગમાં નવું રૂધિર પહોંચી જશે. આ સમયે પગનો રંગ આસન કરતાં પહેલાં હશે, તેથી અધિક લાલ જણાશે. દશ–પંદર મીનીટ સુધી આસન કરનારને આ વાત વધારે સ્પષ્ટતાથી સમજાશે. અશુદ્ધ રકત કરતાં શુદ્ધ રૂધિરનો રંગ અધિક લાલ હોય છે. આસન કરતાં પહેલાં પગનો રંગ જેવો લાલ હોય છે, તેથી અધિક લાલ આસન કરી રહ્યા પછી જણાય છે. આથી એ વાત સિદ્ધ થાય છે કે આસન કરી રહ્યા પછી પ્રથમના કરતાં અધિક શુદ્ધ રૂધિર પગમાં આવી જાય છે. શુદ્ધ

રૂધિર આરોગ્યવર્ધક અને અશુદ્ધ રૂધિર રોગકારક હોય છે, એટલે આ આસનથી પગમાં શુદ્ધ રૂધિર દાખલ થતું હોવાથી પગનું આરોગ્ય વધે છે અને શરીરનું પણ ઉક્ત કારણથી આરોગ્ય વધવાનો સંભવ છે.

૨ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે આ આસનથી શુદ્ધ રકતનો પ્રવાહ ચાલતો થાય છે. શુદ્ધ રકત હંમેશાં ગરમ હોય છે અને તેથી જ્યાં જ્યાં શુદ્ધ રકત પહોંચે છે. ત્યાં ત્યાં શરદી દૂર થઇ નૈસર્ગિક ઉષ્ણતા આવી જાય છે. આ કારણથી જેને હાથ પગની શિથિલતાનો રોગ હોય, તેઓ નિત્ય બે ચાર વાર થોડો વખત શીર્ષાસન કરે, તો તેમને ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

૩ જ્યારે આપણે પગ ઉપર ઉભા રહીએ છીએ, ત્યારે પગ તરફ રૂધિરની ગતિ અધિક હોય છે, અને શીર્ષાસન કર્યું હોય, ત્યારે માથામાં તથા છાતીમાં અધિક આવી જાય છે. આથી માથું, મોઢું અને છાતીનો રંગ અધિક લાલ થઇ જાય છે અને તે ભાગ અધિક પુષ્ટ થએલા દેખાય છે. આંખોમાં પણ અધિક રૂધિર આવી જાય છે. આ કારણથી ઉક્ત અવયવોની અધિક પુષ્ટિ અને પવિત્રતા થઇ જાય છે અને તે દરેકના રોગો પણ દૂર થઇ જાય છે. માથાનો દુઃખાવો દૂર થઈ ગયાના અનેક દાખલા મળ્યા છે. છાતીની નબળાઇ અને આંખ તથા કાનના દોષો દૂર થાય છે. બુદ્ધિ અને સ્મરણશકિત વધવાનો પણ અનુભવ થયો છે.

૪ જેમ કાચની બાટલીને સાફ કરવા માટે તેમાં પાણી ભરીને વારંવાર તેના તળીઆ તથા મુખને ઉંચું નીચું

કરવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે શીર્ષાસન કરવાથી શરીરનું રકત આખા શરીરમાં સારી રીતે પહોંચી જતું હોવાથી આખુ શરીર શુદ્ધ અને આરોગ્યપૂર્ણ થાય છે.

આપણે હંમેશાં પગ ઉપર ઉભા રહીએ છીએ, તેથી સ્વભાવિક રીતે રકતનો પ્રવાહ પગ તરફ અધિક હોય છે, ત્યાંથી આખા શરીરમાં રકત પહોંચાડવા માટે હૃદયને નિરંતર શ્રમ કરવો પડે છે, પરંતુ શીર્ષાસન કરવાથી આપોઆપ આખા શરીરમાં રકત પહોંચી જતું હોવાથી હૃદયને આરામ મળે છે અને તેથી તેની શકિત વધે છે. હૃદયની શકિતમાં વૃદ્ધિ થવી એટલે આયુષ્યની વૃદ્ધિ જાણવી. આનો અર્થ એવો ન થવો જોઇએ કે આખો દિવસ વારંવાર શીર્ષાસન કરવું જોઇએ. એક કલાકથી વધારે વખત આ આસન ન કરવું, ખાસ કરીને હૃદયના રોગવાળાએ તો અધિક વખત ન જ કરવું.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શીર્ષાસનથી કાચની બાટલીની માફક શરીર શુદ્ધ થતું હોવાથી નિત્ય અરધો કલાક આ આસન કરવાથી નિત્ય શરીર શુદ્ધ થાય છે.

(૬) સમસ્ત શરીરનું અશુદ્ધ રકત ખેંચીને પોતાની અંદર લાવવાનું કાર્ય હંમેશાં હૃદય કરે છે. હૃદયમાંથી તે રકત ફેફસાંમાં જઇને પ્રાણવાયુના સંસર્ગથી શુદ્ધ બને છે. પશ્ચાત્ શુદ્ધ થએલું રકત ફરીથી હૃદયમાં આવીને તે દ્વારા આખા શરીરમાં પહોંચી જાય છે. નિરંતર આ ક્રિયા હૃદય કર્યાજ કરે છે. આ ક્રિયા ઉપરજ મનુષ્યનું જીવન અવલંબિત રહેલું છે. જેનું હૃદય બળવાન હોય છે, તેના શરીરની રકત

શુદ્દિધ ઉત્તમ પ્રકારે થાય છે, પરંતુ હૃદયની નિર્બળતાવાળાની સંપૂર્ણ રકતશુદ્દિધ થતી નથી અને તેથી નાના પ્રકારના રાગેા થઇ આવે છે.

શીર્ષાસન કરવાથી હૃદયને શ્રમ પડયા વિના શરીરના નીચલા ભાગનું રૂધિર આપેાઆપ હૃદયમાં પહોંચી જતું હેાવાથી રકત શુદ્દિધની ક્રિયામાં સહાયતા મળે છે, અને તેથી આરાેગ્ય વધે છે.

આજકાલ મદ્ય, ચાહા, કાેફી, સીગારેટ આદિનું સેવન કરનારાનું હૃદય ઘણા ભાગે નિર્બલ બની ગએલું હેાય છે, તેવાઓને શીર્ષાસનથી ઘણેા લાભ મળી શકશે.

(૭) પેટના આંતરડાં કમજોર બની જવાથી તે ઢીલાં પડી જઇ તેના મૂળ સ્થળેથી ખસી જાય છે, ત્યારે તેનું વજન બાહ્ય સ્નાયુઓ પર પડવાથી ઘણાનું પેટ ફૂલી જઇને ઘડાની પેઠે મેાટું થઇ જાય છે. આવા: ફાંદાળા ગૃહસ્થેા ઘણા ભાગે શ્રીમંત વર્ગમાં બહુ જોવામાં આવે છે. તે ગૃહસ્થેા જો શીર્ષાસનનેા અભ્યાસ કરે, તેા તેમને ઘણેા લાભ થશે. શીર્ષાસન કર્યું હશે, તે વખતે નાભિથી નીચેના સ્નાયુઓ ઉપર પહેલું અંદરનું વજન ઓછું થઇ ગએલું માલમ પડે છે, અર્થાત્ કમજોર થવાથી લબડી પડેલાં આંતરડાં ઉંધું શરીર કરવાથી અસલ ઠેકાણા ઉપર આવી જાય છે અને નાભિથી નીચેનું પેટ ખાલી થઇ હલકું પડી ગયા જેવું લાગે છે. આ કારણથી આંતરડાંમાં અનુકૂળ ગતિ ઉત્પન્ન થવાનેા અવસર મળે છે. બીજું પરિણામ એ થશે કે આંતરડાંના કોઈપણ ભાગમાં

અપાન વાયુ ભરાઇ રહ્યો હશે, તે પોતાના માર્ગથી ચાલ્યો જશે અને પેટને આરામ મળશે. **શીર્ષાસન** બંધ કરીને ફરીથી પગ ઉપર ઉભા થઇ જતાં કોઠામાં રહેલો વાયુ બહાર નીકળી જઇ સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થશે.

(૮) બરડાની કરોડમાં મેરૂદંડની અંદર સુષુમ્ણા પ્રવાહ વહે છે, તે સદા મસ્તકથી નીચેની તરફ વહે છે, પરંતુ **શીર્ષા-સનમાં** માથું નીચે રાખેલું હોવાથી તે વેગા તે પ્રવાહ માથા તરફ વહેવા લાગે છે, આથી બુદ્ધિ તથા સ્મરણશક્તિની વૃદ્ધિ થવાનો સંભવ છે.

(૯) એજ પ્રમાણે વીર્ય પણ જળરૂપ હોવાથી સઘળી વીર્યવાહિની નાડિયોમાં તેનો પ્રવાહ હમેશાં નીચેની તરફ વહે છે, પરંતુ **શીર્ષાસન** કરવાથી તે પ્રવાહ માથા તરફ ઉલટો વહેવા લાગે છે. આ કારણથી વીર્યદોષ પણ દૂર થાય છે. જેઓને વીર્યપાતનો વ્યાધિ હોય, તેમણે અન્ય ઉપાયો સાથે **શીર્ષાસનનો** પ્રયોગ કરવાથી ઘણોજ લાભ થશે. એક માસની અંદર વીર્ય સ્થિર થઇ જવાનો અનુભવ થશે. સેંકડો યુવકોએ આ વાતનો અનુભવ કરેલો છે અને તેથી ખાત્રી આપી શકાય છે કે જેઓ આ પ્રયોગ કરી જોશે, તેઓને પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર વધારે કે ઓછા સમયમાં અવશ્ય લાભ થશે.

(૧૦) યોગ્ય રીતે નિયમપૂર્વક **શીર્ષાસન** કરવાથી બે માસની અંદર જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. ભૂખ લાગવા માંડે છે અને ભૂખના પ્રમાણમાં ગાયનું દૂધ, ઘી, માખણ આદિ સાત્વિક પદાર્થોનું પરિમિત સેવન કરવાથી શરીર પુષ્ટ બને છે.

(૧૧) એક વર્ષ નિયમિત આ આસન કરવાથી માથાના

શ્વેતવાળ પણ કાળા થવા લાગે છે.

(૧૨) છ માસ વિધિપૂર્વક આ આસન કરવાથી વૃદ્ધાવસ્થામાં ચામડી ઉપર કરચલી પડે છે, તે દૂર થઇ જાય છે અને આસનનું અધિક સેવન કરવાથી વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ જુવાની જેવું અંગચાપલ્ય આવે છે.

(૧૩) શીર્ષાસન કર્યું હોય, તે વેળા આંખોને ઉપર નીચે તથા ડાબી જમણી ચારેય બાજુ ગોળ ફેરવવાથી, તેમજ નાસિકાની અણી ઉપર અથવા બે ભમરની વચ્ચેના કપાળ ઉપર સ્થિર કરી રાખવાથી દૃષ્ટિદોષ દૂર થાય છે. ચશ્માવાળાઓને વારંવાર નંબર બદલવો પડશે નહિ અને જેઓને ચશ્મા આવેલાં નથી, તેઓને ભવિષ્યમાં ચશ્માની જરૂર પડશે નહિ.

(૧૪) મુખની અરૂચી, કંઠદોષ, છાતીની નબળાઇ, પેટનું અસ્વાસ્થ્ય, બરલ અને કલેજાનો વ્યાધિ આદિ દોષો આ આસનથી દૂર થઇ જાય છે. અત્રે એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે ઉકત લાભ તરતજ દેખાતા નથી, કારણ કે આ આસનમાં મુખ્ય રીતે રકતશુદ્ધિ દ્વારા ઉકત દોષો દૂર થતા હોવાથી ધીમે ધીમે તેનું પરિણામ જોવામાં આવશે.

(૧૫) નિત્ય થોડો થોડો વખત આ આસન કરવાથી એક મૃગીવાયુના દરદીને પણ બે ત્રણ માસમાં આરામ થએલો છે. આ વિષયમાં અમને એથી અધિક અનુભવ થએલો નથી.

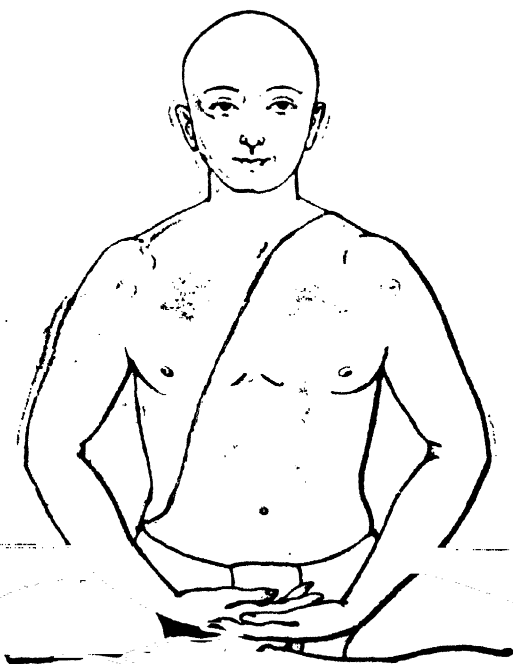
છ વર્ષનાં બાળકથી લઇને સીત્તેર વર્ષના વૃદ્ધ પર્યંત નાની મોટી ઉમરનાં મનુષ્યોને આ આસનથી થએલા લાભ અમારા જાણવામાં આવ્યા છે.

અંતમાં ડાકટર અને વૈદ્ય મહાશયોને વિનતિ કરવાની કે જો તેઓ આ વિષયમાં પોતાનું લક્ષ દોરશે, તો ઘણો

લાભ થવા સંભવ છે, કારણ કે ધંધાને અંગે તેમને શરીરની રચના આદિનું ઠીક જ્ઞાન મળેલું હેાવાથી તએા આ વિષયમાં વધારે પ્રકાશ પાડી શકશે. અમે તેા સાધારણ દૃષ્ટિથી જે જે અનુભવ મળ્યેા છે, તે અત્રે જણાવ્યેા છે. આગળનું કામ વિચારવાન ડાકટરેા તથા શરીરશાસ્ત્રને જાણનારા મહાશયેાનું છે.

સ્ત્રી પુરૂષ બંને માટે યેાગ્ય પ્રમાણમાં શીર્ષાસન કરવા યેાગ્ય છે.

૧૭—સિદ્ધાસન.



ડાબા પગની એડી ગુદા અને અંડકોશની વચ્ચે બરાબર ગોઠવો અને જમણા પગની એડી ઇંદ્રિયના મૂળ ઉપરના ભાગમાં રાખો. ડાઢી કંઠમૂળથી થોડે દૂર હૃદય પર લગાવીને શરીરને સ્થિર અને સીધું રાખવું. આંખોની પાંપણોનું મટકું માર્યા વિના બે ભમરની વચ્ચે દૃષ્ટિ કરવી. હાથ ઢીંચણ ઉપર અથવા ખોળામાં એક હથેળી ઉપર બીજી હથેળી ચતી મૂકીને રાખવા. બંને પગ એક બીજા ઉપર એવી રીતે રાખવા કે બંનેનાં સંધીસ્થાનનાં હાડકાં એક બીજા ઉપર રહે.

આ આસનથી કામવાસના ઘટી જાય છે અને અખંડ બ્રહ્મચર્ય સિદ્ધ થઇ શકે છે. આ કારણથી ગૃહસ્થાશ્રમીઓએ આ આસન થોડા પ્રમાણમાં અને અન્ય બ્રહ્મચારી વાનપ્રસ્થી આદિએ અધિક પ્રમાણમાં કરવું ઉચિત છે. આ આસનના ગુણ નીચે પ્રમાણે છે,

(૧) આંખોની બે ભમરની મધ્યમાં દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાથી મનની એકાગ્રતા થાય છે અને પ્રકાશદર્શન થાય છે. નાસિકાની અણી ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાથી પણ ઉક્ત લાભ થોડા વખતમાં થાય છે. આ સિવાય કોઇ બાહ્ય વસ્તુ ઉપર પણ દૃષ્ટિ સ્થિર કરી શકાશે; પરંતુ તેમાં ઉપર જણાવેલો લાભ થતાં જરા વધારે સમય લાગશે.

(૨) સર્વથી પ્રથમ આ આસન ઉપર કેવળ શાંતિથી બેસવાનોજ મહાવરો કરવો. શરીરનો કોઇ પણ ભાગ હલાવ્યા વિના જેટલો સમય શાંતિથી બેસી રહેવાની ટેવ પડશે, તેટલા પ્રમાણમાં મનની એકાગ્રતા સાધ્ય થશે. જો એક કલાક સુધી

સઘળું શરીર અને ઇંદ્રિયો સ્થિર રાખી શકાય તેમજ થોડો વખત મનનો વ્યાપાર પણ બંધ રાખી શકાય, તો આત્મ-શકિતનું સ્ફુરણ થવાનો આનંદ અનુભવાશે. ગાઢ અંધકરમાં અત્યંત શાંતિપૂર્વક આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવાથી ઉકત આનંદનો અનુભવ જલદી થાય છે. આ સમયે આંખો આગળ જે પ્રકાશ દેખાય છે, તેમાં મન સ્થિર કરવું.

(૧) ગુદા, શિશ્ન તેમજ આસપાસની સઘળી નાડીઓને ઉપરની બાજુ ખેંચી રાખવાથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે. ગુદાને મન વડેજ અંદર આકર્ષિત કરવી તથા શિશ્ન સમેત સઘળા મૂલસ્થાનને ઉપલી તરફ ખેંચવાનો અભ્યાસ કરવો. આ અભ્યાસ કરતી વેળા પ્રાણને સ્તબ્ધ કરવો અથવા તેની ગતિને અત્યંત શાંતિથી ધીમેધીમે ચાલવા દેવી. વીર્યની ગતિને પોતાને આધિન કરવા માટે આ અભ્યાસ અત્યંત ઉપયોગી છે. એક માસની અંદર વીર્ય સ્થિર થઇ જશે. સિદ્ધાસન વિના પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય છે અને તેનાથી પ્રત્યકને નિઃસંદેહ લાભ થાય છે.

(૪) પીઠને સીધી રાખી ડાઢીને કંઠના મૂળમાં લગાડવાના પ્રયોગથી મસ્તિષ્કની શકિત વધે છે. આ લાભ એક વર્ષ પર્યંત અભ્યાસ કર્યા પછી જણાય છે.

(૫) સિદ્ધાસન લગાવીને નાભિસમેત પેટને તથા ગુદા સમેત શિશ્નને ઉપલીં બાજુ સંકોચવા. આ ઉપાય ઉપર પ્રમાણે ઠીક રીતથી કરવાથી પેટ પાંસળીઓમાં ચાલ્યું જશે અને તેનું સ્થાન ખાલી થશે. આમ જેટલો વખત તમે બેસી રહેશો, તેટલો અધિક લાભ થશે.

પ્રાણની ગતિને બંધ કરીનેજ બેસવું જોઇએ. આને સ્તબ્ધવૃતિ પ્રાણાયામ કહે છે. ઘડીયાળ પાસે રાખીને એક અથવા અરધી મીનીટ સુધી આવી સ્થિતિમાં બેસી રહો અને એ પ્રમાણે પાંચ દશ વખત કરો, તો ભૂખ વધશે અને પેટની અન્ય ફરીયાદો દૂર થઇ જશે.

(૬) પ્રાણાયામ કરતી વખતે નીચેની વાતો ધ્યાનમાં રાખો. પૂરક કરતી વખતે મૂળ સ્થાનની નાડીઓને ઉપલી તરફ ખેંચવી જોઇએ. કુંભક વખતે ડાઢીને કંઠમૂળમાં લગાડવી જોઇએ, રેચક વખતે નાભિ સમેત સઘળા પેટને અંદર સંકોચી લેવું જોઇએ અને બાહ્યકુંભક કરવો હોય, તોપણ તે વેળા પેટને અંદર ખેંચવું જોઇએ.

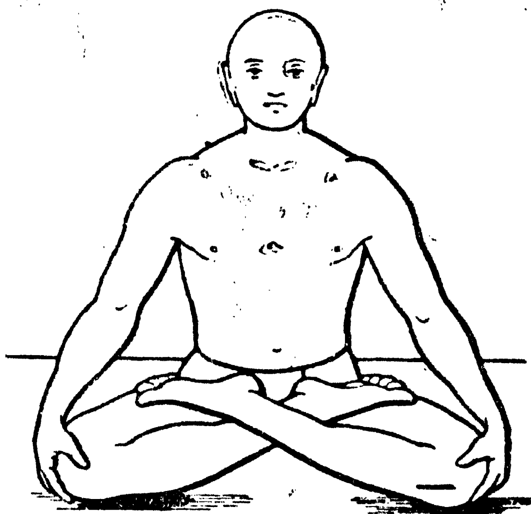
જો કોઇને આ સઘળું એક સાથે કરવાનું કઠિન લાગે, તો ધીમે ધીમે મહાવરો વધારવો. આ પ્રયોગથી પ્રાણની સ્વાધીનતા થાય છે.

પ્રયોગ ચાલતો હોય, તે દિવસોમાં સાત્વિક ભોજન લેવું તથા અન્ય પથ્ય પણ પાળવું. ભૂખ વધારે લાગે તો ગાયનું દૂધ પીવાથી લાભ થશે. પુરી-કચોડી, સોલાપુરી ચેવડો આદિ ચટપટા પદાર્થો હાનિકારક જાણજો.

સ્ત્રીઓ માટે સિદ્ધાસન કરવાનું યોગ્ય નથી; પરંતુ જે આજીવન બ્રહ્મચારિણી રહેવા ઇચ્છે. તેમણે અવશ્ય કરવું. પુરૂષોએ તો પોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે યોગ્ય પ્રમાણમાં કરવુંજ.



૧૮ પદ્માસન



જમણો પગ ડાબી જંઘા ઉપર અને ડાબો પગ જમણી જંઘા ઉપર બરાબર ગોઠવી દો. અને જમણો હાથ જમણા ઢીંચણ ઉપર તથા ડાબો હાથ ડાબા ઢીંચણ ઉપર રાખો. પીઠ, કમર, ગળું, માથું આદિ બરાબર સીધાં સમરેખામાં રાખવાં. દૃષ્ટિને નાકની અણી ઉપર અથવા બંને ભમરની વચ્ચે સ્થિર કરવી. સામે લખોટી રાખીને તે ઉપર અથવા કોઇ બિંદુ ઉપર પણ દૃષ્ટિ સ્થિર કરી શકાશે.

કેટલાક મહાશયોની જંઘાઓ હાથીની સૂંઢ સમાન પુષ્ટ હોય છે, તેમના બંને પગ બંને જંઘા ઉપર આવવા માટે સાફ ના પાડે છે. તેમને મનાવવા માટે કોઇપણ ઉપાય

કામમાં લાગતો નથી. આવા મહાશયોને ઉચિત છે કે તેમણે પ્રથમ "અર્ધ-પદ્મમાસન" જ કરવું અને તે પછી ધીમે ધીમે પદ્મમાસન કરવાનો યત્ન કરવો.

માત્ર એકજ પગ બીજા પગની જંઘા ઉપર રાખવાથી અર્ધ-પદ્માસન થાય છે. આમાં નીચે રહેલા બીજા પગની એડી ગુદા તથા શિસ્નની મધ્યમાં રાખવામાં આવે, તો વધારે ઠીક છે. એકવાર આ પ્રમાણે અર્ધપદ્મમાસન કર્યા પછી બીજી વાર નીચેના પગને ઉપર અને ઉપરના પગને નીચે એ પ્રમાણે હેરફેર કરવો.

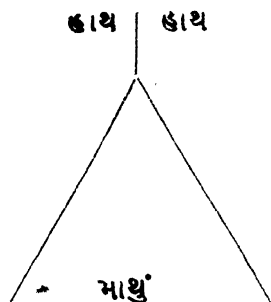
આ આસન (પૂર્ણ પદ્માસન) થી પગની નાડીઓ શુદ્ધ બને છે. ધ્યાનાદિ માટે આ એકજ આસન ઉપર લાંબા સમય સુધી બેસવાનું સુગમ પડે છે. આ આસનમાં બેસીને પેટને પાંસળીઓની અંદર સંકોચી લેવાથી પાચનશકિત વધી જાય છે, તેમજ પેટના અન્ય દોષો દૂર થાય છે. આ પ્રમાણે પાંચેક મીનીટ સુધી નિત્ય આસન કરવાથી ભૂખ સારી લાગે છે અને પેટમાંનો આમવાયુ દૂર થાય છે.

પદ્માસનમાં બેસીને કંઠમૂળમાં ડાઢી લગાડવાથી અને બરડાની કરોડ સીધી રાખવાથી મજ્જાપ્રવાહ સુગમતાથી વહેવા લાગે છે અને તેથી વિચાર શકિત વધે છે.

કેટલાક આ આસનમાં હાથને વચમાં રાખે છે અને કેટલાક છાતી સાથે પણ રાખે છે વળી કોઇ કોઇ બન્ને હાથ માથા ઉપર સીધા જોડી રાખી નમસ્કાર કરી રાખે છે, તેને **પર્વતાસન** કહે છે.

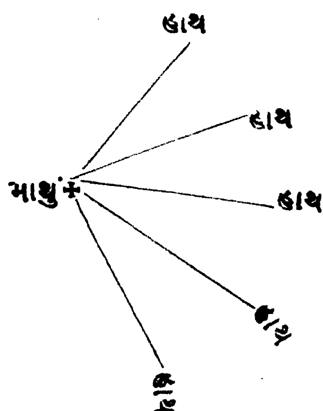
આનાથી પેટ અને છાતીના સ્નાયુઓનું સારી પેઠે ખેંચાણ

થતું હોવાથી તે સ્નાયુઓ શુદ્ધ થાય છે અને તેથી પેટ તથા છાતીનું આરોગ્ય વધે છે. વળી આથી પણ અધિક લાભ થાય તે માટે ઉકત સ્નાયુઓનું મન વડે પણ ખેંચાણ કરવું.



(પર્વતાસનમાં હાથની સ્થિતિ.)

કેટલાક લોકો પદ્માસનમાં બેસીને હાથ વડે તાડાસન પણ કરે છે. અગાઉ તાડાસનના વર્ણનમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તેઓ હાથને એકદમ માથા ઉપર ઉંચા વાંકા અને આડા રાખી, તેની નાડી-ઓને જુદી જુદી રીતે ખેંચાણ મળે તેવો પ્રયત્ન કરે છે. આવી રીતે કરવાથી એક સાથે બે આ-સનોની ક્રિયા થાય છે, અર્થાત્ પગ વડે પદ્માસન થાય છે અને હાથ વડે તાડાસનનો કેટલોક ભાગ થાય છે. આથી બંને આસનો વડે થતા લાભ એક સાથે મળે છે. તાડાસનમાં એક અથવા બંને હાથનું ખેંચાણ થઇ શકે છે.



પદ્માસન કરીને જમણો હાથ ડાબા ઢીંચણ ઉપર રાખો અને ધડ ડાબી બાજુએ ઘુમાવો, અથવા ડાબો હાથ આધાર માટે જમીન ઉપર રાખીને છાતી જેટલી પીઠ તરફ ફરી શકે તેટલી ઘુમાવો. છાતી જેટલી પાછળ જઇ શકે તેટલી જવા દઇને પછી તેવીજ સ્થિતિમાં સ્થિર થઇ જાઓ. અત્રે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે પદ્માસન વાળીને રાખેલા પગ બિલકુલ ત્યાંથી ખસવા ન જોઇએ, માત્ર કેડ ઉપરનો ભાગજ ઘુમાવવો જોઇએ. આ પ્રમાણે બીજી બાજુ પણ શરીરને ઘુમાવવું જોઇએ.

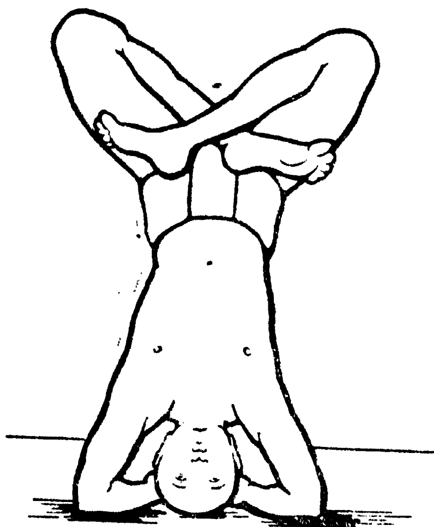
ગર્દન પણ પીઠ તરફ જેટલી ઘુમાવી શકાય, તેટલી ઘુમાવવી. પેટને ઠીક અવસ્થામાં લાવવા માટે આ આસન અત્યંત લાભકારક છે. તેનાથી પેટના ઘણા દોષો દુર થાય છે. શરીરને ઘુમાવવાની આમાં ક્રિયા થતી હોવાથી તેને ભ્રમરાસન પણ કહે છે.

પદ્માસન કરીને મૂળસ્થાન અર્થાત્ ગુદા તથા શિસ્નની આસપાસની નાડીઓને ઉપલી તરફ ખેંચવાથી વીર્યદોષ દુર થાય છે. એજ પ્રમાણે પર્વતાસન તથા ભ્રમરાસન કરતી વેળા પણ આકર્ષણ ક્રિયા કરવાથી ઉકત લાભ થાય છે. જોકે આ આસન સુગમ છે, તથાપિ તે અતિ મહત્વનું છે અને તેથી અત્યંત લાભ થાય છે.

આ આસનમાં પણ ડાઢીને કંઠમૂળમાં લગાડી રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે; આથી સ્ત્રી-પુરૂષ બંનેને લાભ મળે છે.



૧૯ ઊર્ધ્વ-પદ્માસન



અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે શીર્ષાસન કરીને ઉપર રહેલા પગનું ઉપરને ઉપરજ પદ્માસન વાળી લેવું. આનું ફળ શીર્ષાસનના જેવુંજ આવે છે. બે પગને હેરફેર કરવાથી તેના બે પ્રકાર થઇ શકે છે, તેમજ શીર્ષાસનની જુદી જુદી હરેક રીતો સાથે પણ આ આસન થઇ શકતું હોવાથી, તેની પણ જુદી જુદી રીતો બને છે. જેની જેવી ઇચ્છા હોય, તેવી રીતે તેમણે આસન કરવું.

ઉર્ધ્વ પદ્માસન કરીને પછી જેવી સ્થિતિમાં પગ વાળેલા હોય, તેવી ને તેવીજ સ્થિતિમાં તેને ધીમે ધીમે નીચે લાવીને બંને ઢીંચણ જમીન સાથે અડાડવાં અને વળી પાછાં ધીમે

ધીમે તેને ઉપર ઉઠાવીને પ્રથમની–મૂળ સ્થિતિમાં (ઉદ્ધ્ર્વ પદ્માસનમાં) આવી જવું.

આવી ક્રિયાથી શરીરમાં બળની ઘણીજ વૃદ્ધિ થાય છે. આ સઘળી ક્રિયા થાય, તે વેળા પદ્માસન છૂટી ન જાય, તે ધ્યાનમાં રાખવું.

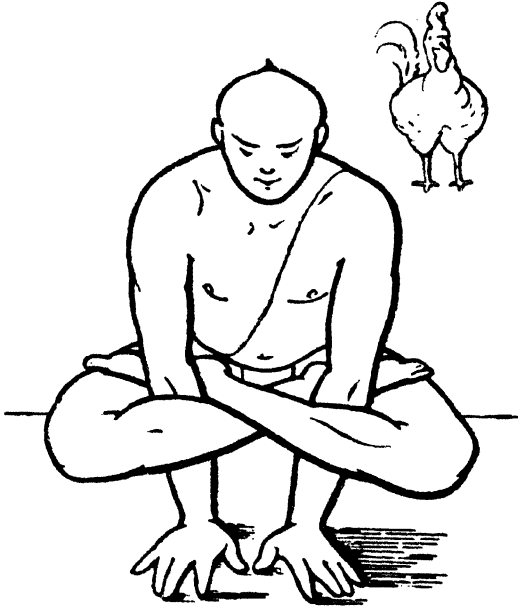
૨૦ ઉત્થિત પદ્માસન



પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે પદ્માસન કરીને બંને હાથ બંને બાજુ જમીન ઉપર ટેકવીને શરીરને અધ્ધર ઉચકી રાખવું. જેટલું અધ્ધર રહે, તેટલો અધિક લાભ જાણવો.

આથી પદ્માસનના પ્રથમ જણાવેલા લાભ ઉપરાંત વિશેષમાં હાથનું પણ બળ વધે છે. આથી આ આસન દોષ નિવારક તથા બળવર્ધક પણ છે. તેને ડોલાસન અથવા લોલાસન પણ કહે છે.

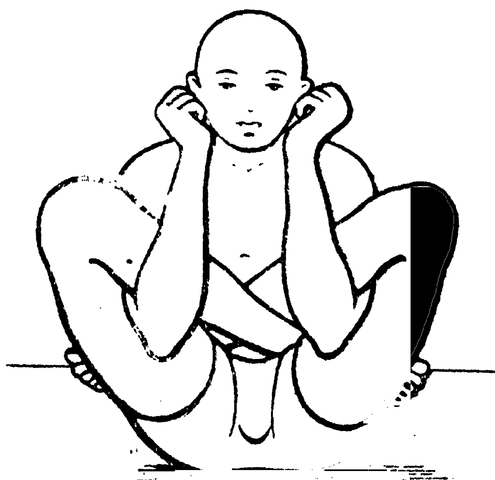
૨૧ કુક્કુટાસન



આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે પદ્માસન કરીને બંને પગના પંજા અંદર રહે તેવી રીતે બંને જંઘા તથા પીંડીઓની વચમાંથી બંને હાથ જમીન ઉપર ટેકવી રાખવા અને કોણી સુધી શરીરને અદ્ધર ઉચકી રાખવું.

પદ્માસન તથા ઉત્થિત-પદ્માસનના સઘળા ગુણ આથી સિદ્ધ થાય છે. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, આલસ્ય દૂર થઇ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે અને નાડીઓની પણ શુદ્ધિ થાય છે.

૨૨—ગર્ભાસન

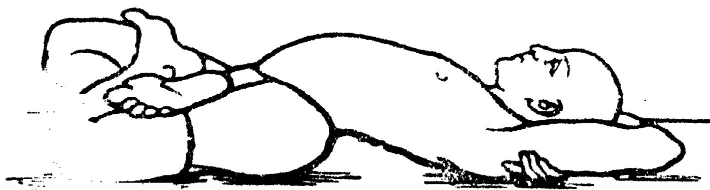


પ્રથમ કુકકુટાસન કરીને બંને હાથવડે બંને કાન પકડી રાખવાથી આ આસન બને છે.

વળી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે કાન પકડવાને બદલે ગળાની પાછળ બંને હાથની આંગળીઓ સામસામી ભીડાવી રાખવાથી ઉત્તાનકૂર્માસન બને છે.

આ બંને આસનોથી આંતરડાના દોષો દૂર થઇ, પેટની શુદ્ધિ થાય છે, વળી તેથી શૌચશુદ્ધિ તથા ક્ષુધા-પ્રદીપન થાય છે.

૨૩—મત્સ્યાસન



પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે પદ્માસન વાળીને ચતા સૂઇ જાઓ, પછી બંને હાથ માથા નીચે લઇને ડાબા હાથથી જમણા અને જમણા હાથથી ડાબા ભૂજદંડ (બાહુ) ને પકડી રાખો આને મત્સ્યાસન કહે છે.

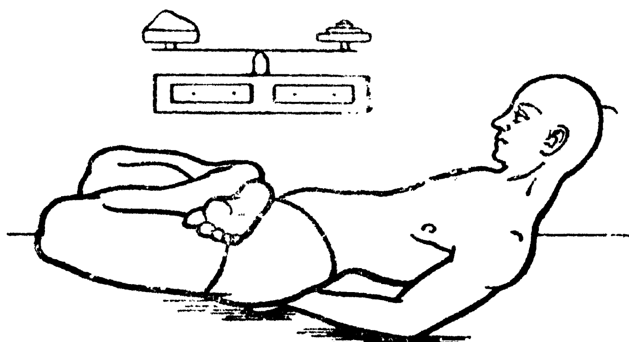
આમાં કમરનો ભાગ જમીનથી ઉંચો રહેવો જોઇએ. આ હેતુથી પેટને ઉંચું ઉઠાવી જમીનથી કેડ ઉંચી રહી શકે તેટલી ઉંચી રાખવી આ સમયે ડાઢીને કંઠમુળમાં લગાડી રાખવાથી રક્તશુદ્ધિ થઇને શરીરને ઘણી આરોગ્યતા મળે છે.

આ આસનથી શૈાચશુદ્ધિ થાય છે. અપાન વાયુની નીચે ગતિ થવાથી મલાવરોધ દુર થાય છે. થોડું જળપાન કર્યા પછી આ આસન કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે. શૈાચશુદ્ધિ થવાથી આંતરડાંના અનેક રોગો નાશ પામે છે.

દશ પંદર મીનીટ સુધી આ આસન કરી રાખવાથીજ બરાબર ફાયદો થશે. ઓફીસમાં જવાની ઉતાવળ આ આસનને નડશે, તો કાંઈ પણ ફાયદો નહિ થાય.

આ આસનનો મ્હાવરો કરનારને પાણીમાં સૂઇ રહેતાં જલદી આવડી જાય છે. પાણીમાં તરતાં થાકી ગએલો માણસ પાણીમાં ને પાણીમાં આ આસન કરીને ચતો સૂઇ રહે, તો તે ડુબતો નથી. દશ પંદર મીનીટ આ પ્રમાણે પાણી-માં પડી રહેવાથી તરવાનો થાક ઓછો થઇ જાય છે અને ફરીથી તરવાનું બળ આવે છે. આ કારણથીજ તેને મત્સ્યા-સન કહે છે.

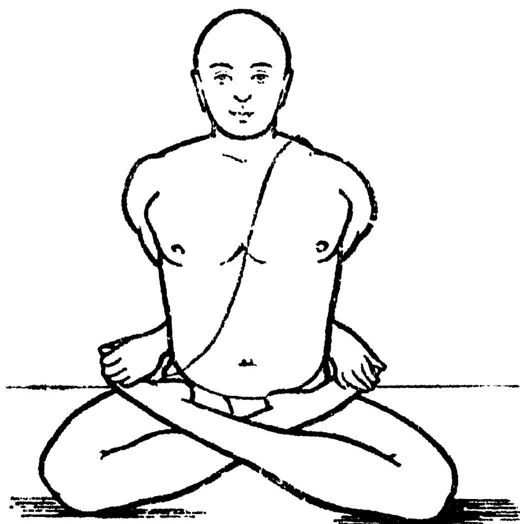
૨૪–તોલાંગુલાસન



પ્રથમની પેઠે પદ્મમાસન કરીને, બંને હાથની મુઠીઓ નિતંબ નીચે રાખવી. તે ઉપર આખાં શરીરને તોળી રાખ-વાથી આ આસન બને છે. આ સમયે પણ હાઢીને કંઠમૂળમાં લગાડી રાખવાથી ઘણો લાભ થશે.



૨૫-બદ્ધપદ્માસન



જમણો પગ ડાબી જંઘા ઉપર અને ડાબો પગ જમણી જંઘા ઉપર એવી રીતે રાખવો કે તેની એડીઓ પેટની નીચેના ભાગમાં ચપોચપ બેસતી આવી જાય. પછી બંને હાથની પીઠ પાછળ આંટી દઈને જમણા હાથથી જમણા પગનો અંગુઠો પકડવો અને ડાબા હાથથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડી રાખવો. પશ્ચાત્ ડાઢીને હૃદય ઉપર દબાવી રાખી નાકની અણી ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરી રાખવી, તેને બદ્ધ-પદ્માસન કહે છે.

આ આસનથી ખાસ કરીને પેટના ઘણા રોગો દુર થઈ જાય છે. આફરો, અપચો, પેટનો દુખાવો, * પરિણામ શૂળ,

આમવાયુ, બંધકોશ ખાટા ઓડકાર આદિ સઘળા વ્યાધિઓ નષ્ટ થાય છે.

આ આસનથી કેડના સ્નાયુ તથા પગની નાડીઓ નિર્મળ થઇ જાય છે, તેથી તે ભાગની આરોગ્યતા વધે છે.

વળી વારંવાર પીઠ દબાવીને બેસવાની ટેવથી જેમના બરડાની કરોડના 'મેરૂદંડમાં વક્રતા આવી ગઈ હોય છે, તે દોષ આ આસન કરવાથી દુર થઇ, તેમાં સરળતા તથા સમતા આવી જાય છે અને તેથી મજ્જાપ્રવાહ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં આવી જાય છે. બરડાની કરોડની વક્રતાથી અનેક પ્રકારના રોગો થઈ આવે છે. ગુદાથી મસ્તક સુધીના વિવિધ ભાગોમાં ઉક્ત મજ્જા તંતુઓ બગડી જવાથી નાના પ્રકારના રોગો થાય છે. તે સઘળું આ આસનથી દૂર થઈ જાય છે, માટે ગમે તેવી સ્થિતિમાં નાનાં-મોટાં સઘળાં મનુષ્યોને આ આસનથી ફાયદો થાય છે.

પરંતુ એક વાત નોંધી રાખો. થોડો વખત આસન કરવાથી લાભ થતો નથી. ઓછામાં ઓછો અરધો કલાક આ આસન કરશો, તોજ તેનો ફાયદો જણાવા લાગશે. જો એક કે દોઢ કલાક સુધી અને નિત્ય ત્રણ વખત કરવાથી છ માસની અંદર ઘણોજ અને કાયમનો ફાયદો થશે.

કેટલાંક મનુષ્યોની નાડીઓ અશુદ્ધ હોવાથી તેમનો હાથ બરડાની પાછળથી અંગઠા પકડી શકતો નથી, તેઓ એક માસ પર્યંત વારંવાર પ્રયત્ન કર્યા કરશે, તો તે મુશ્કેલી દુર થઇ જશે.

---

* ખાધેલું પચવા આવે, તે સમયે પેટમાં ચક આવતા દુખાવાને 'પરિણામશૂળ' કહે છે.

જ્યાંસુધી તેઓ બંને હાથે બંને અંગુઠા નપકડી શકે, ત્યાંસુધી તેમણે પ્રથમ એકવાર એકજ હાથ વડે એક પગના અંગુઠાને પકડી રાખવો અને બીજીવાર બીજા એકજ હાથે તેમ કરવું. આ પ્રમાણે કેટલાક વખત સુધી મ્હાવરો કરવાથી બંને હાથે બંને પગના અંગુઠા પકડી શકાશે,

આ આસનમાં પણ ગુદા અને શિસ્નની નાડીઓનું ઉપલી તરફ આકર્ષણ કરવાથી વીર્યદોષ દુર થાય છે, તેમજ શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસની એક સરખી અને મંદમંદ ગતિ રાખવાથી ફેફસામાં પણ બલવૃદ્ધિ થાય છે. તેને સમવૃત્તિ પ્રાણાયામ કહે છે, તેમાં શ્વાસ તથા ઉચ્છ્વાસ દીર્ઘ, મંદ અને સરખી રીતે લેવો જોઈએ. આ પ્રાણાયામમાં શ્વાસ તથા ઉચ્છ્વાસનું સંખ્યા વડે અથવા અમુક મંત્રના જપથી માપ કાઢી શકાય છે અને તેથી તેના ઉપર મન સ્થિર કરી તેને એકાગ્ર કરવાનું પણ સુગમ થાય છે.

બદ્ધપદ્માસન સાથે સમવૃત્તિ પ્રાણાયામ કરવાથી આરંભનો ક્ષય, પાંડુ, પેટની અશક્તિ તેમજ દવાઓથી દૂર ન થનારા નિત્યાજીર્ણ જેવા રોગો પણ છ એક માસમાં દુર થઇ જાય છે. આ વિષયમાં કેટલાક દર્દીઓ ઉપર અનુભવ લીધેલો હોવાથીજ અત્રે નિર્ભય થઇને ઉકત અભિપ્રાય જણાવ્યો છે; પરંતુ જે દર્દીઓ ઉપર આ પ્રયોગ કરી જોયો છે, તેઓ પ્રતિદિન અરધો અરધો કલાક ત્રણ ચાર વાર આ આસન કરતા હતા. ક્ષયના દર્દીના ફેફસામાં ક્ષયના જંતુઓ હોવાની ડાકટરે પરીક્ષા કરીને સાબીત કર્યું હતું, પરંતુ દર્દીએ યોગ્ય પથ્ય સાથે આ

આસન કરવાથી પ્રથમ તેના પેટમાં સુધારો થયો અને પછી ધીમે ધીમે અન્ય દોષો પણ દુર થઇ ગયા. શુદ્ધ વાયુનું સેવન, સાત્વિક તેમજ અલ્પાહાર તથા અન્ય આહારવ્યવહાર પણ યોગશાસ્ત્રની આજ્ઞા પ્રમાણેજ રાખ્યા હતા.

તાવ જુનો થવાથી બરલ તથા કલેજું બગડે છે, તે દોષ દૂર કરવા માટે આ આસન ઉત્તમોત્તમ ઉપાય છે. જો ખાન-પાનમાં યોગ્ય પથ્ય સાથે તેવા દર્દી આસન કરે, તો નિઃસંદેહ ફાયદો થયા વિના રહેતો નથી. માત્ર રોગની ઓછી વધારે તીવ્રતા પ્રમાણે ફાયદો થવામાં ઓછો વધારે સમય લાગશે.

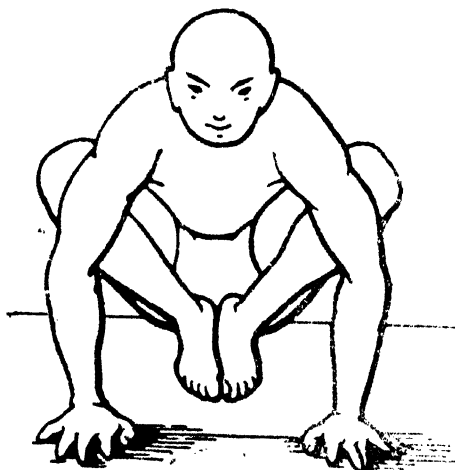
ભોજન લીધા પછી ત્રણ કલાકે આસન કરવું લાભદાયક છે, તેથી વહેલું કરવામાં હાનિ છે. ખાસ કરીને રોગી હોય તેમણે આ વાત અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવી. ડાઢીને કંઠ મૂળમાં ન લગાડતાં ડાબી જમણી ધુમાવવાથી ગળાની સઘળી નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. આ આસનમાં સઘળા પ્રકારના 'કંઠબંધ' કરવાથી કંઠસ્થાનની આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

શ્વાસ અંદર લેતી વેળા મૂલસ્થાનની નાડીઓને ઉપલી તરફ ખેંચવાથી તથા શ્વાસ છોડતી વેળા પેટને અંદર સંકોચી નાભિસ્થાનના 'સૂર્યચક્ર' ઉપર મનને સ્થિર કરવાથી પેટની આરોગ્યતા શીઘ્રતાથી પ્રાપ્ત થવાનો અનુભવ થએલો છે. નાભિથી જરા ઉપર 'સૂર્યચક્ર છે. ઉચ્છ્વાસ વખતે પેટ અંદર સંકોચવાથી તેના ઉપર દબાણ થવાથી તેની શક્તિ વધી જાય છે. ઉક્ત ક્રિયા ઉપર મન એકાગ્ર કરવાથી અધિક લાભ થાય છે.

આ સમયે ડાઢીને કંઠમૂળમાં લગાડી 'કંઠબંધ' કર-

વાથી નિકંઠમણિની શુદ્ધિ થાય છે અને તેથી રકત શુદ્ધિ થઇ અપૂર્વ આરોગ્ય મળે છે.

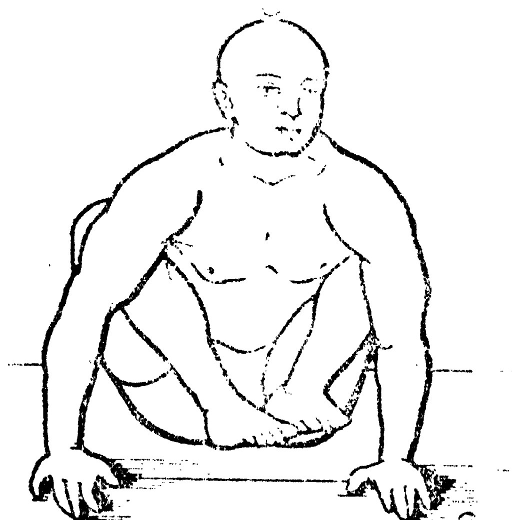
૨૬ બકાસન.



બંને હાથના પંજા ભૂમિ ઉપર રાખીને બંને ઢીંચણ બાહુઓના આધારે ઉપર ઉઠાવી બંને પગ સાથે આખા શરીરને અધ્ધર તોળી રાખો. હાથના પંજા સિવાય શરીરનો કોઇપણ ભાગ ભૂમિને અડેલો ન રહેવો જોઇએ.

બંને ઢીંચણને અંદર રાખીને આ આસન કરવાની બીજી પણ રીત છે, તેમજ એક ઢીંચણ અંદર અને એક બહાર એમ વારા ફરતી રાખીને પણ આ આસન થઇ શકે છે. મુખ્ય વાત એ હાથના પંજા ઉપરજ આખું શરીર ઉચકી રાખવાથી બાહુબળ વધે છે.

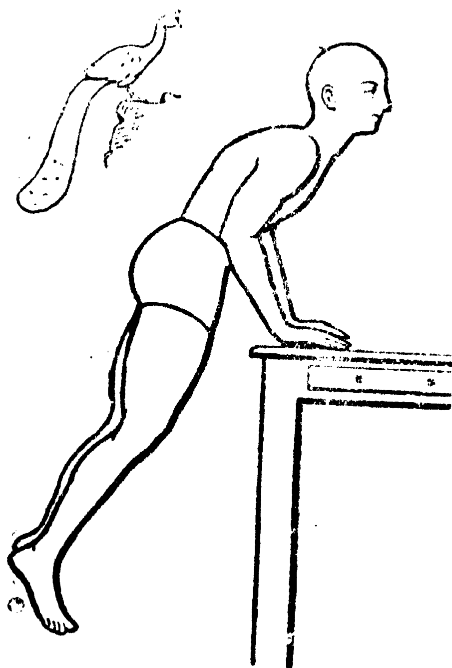
૨૭ લોલાસન



બકાસનની પેઠે હાથના બંને પંજા ભૂમિ ઉપર રાખીને તેના ઉપરજ સંભાળીને આખું શરીર જમીનથી અધ્ધર ઉંચકી રાખવાથી **લોલાસન** બને છે. બકાસનમાં પગ પાછળ ઝુકેલા રહે છે અને આમાં આગળ રહે છે. બંનેના ગુણ સરખાજ છે. આનું બીજું નામ **તોલાસન** પણ છે.



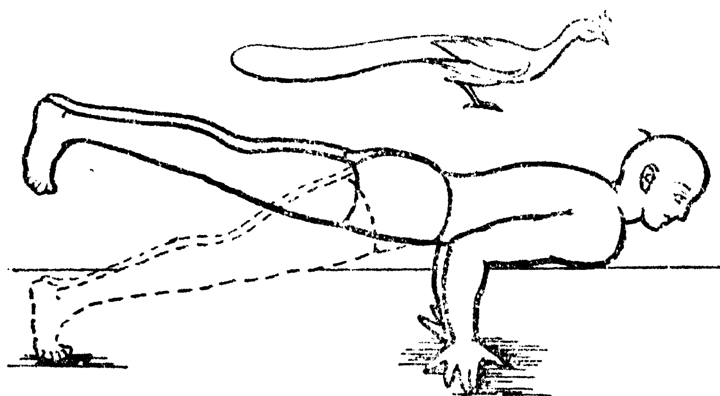
૨૮—મયૂરાસન.



જે પ્રમાણે વૃક્ષની ડાળી કે કોઈ દિવાલ ઉપર મોર બેસે છે, તેજ પ્રમાણે ટેબલ ઉપર બે હાથ મૂકો અને પછી બે કોણીઓને નાભિ આગળ ભરાવીને તેના ઉપર આખા શરીરને સંભાળી લો. મોરપીંછની માફક પગ સીધા તિરકસ રાખશો એટલે મજેના 'કુલાપી' જેવા દેખાશો. 'કેકારવ' ની આશા રાખનારા ભલે નિરાશ થાય, પણ તેથી તમારી

પાચનશકિત વધશે અને બાવડામાં બળ આવશે. આ આસનની બીજી રીત બાજુમાં જણાવી છે

૨૯—મયૂરાસન અને ૩૦ હંસાસન



આમાં બંને હાથના પંજા જમીન ઉપર રાખવા અને નાભિની બે બાજુએ બંને કોણીઓ ભરાવીને બકાસનની પેઠે પગ સહિત સમસ્ત શરીરને અધ્ધર ઉચકી રાખવું. આવી સ્થિતિમાં થોડો વખત થોભી જઈને પછી છાતી તથા મુખને જરા આગળ નમાવવું. છાતી તથા મુખ આગળ નમતાંની સાથેજ આપોઆપ પગ પાછળ ચાલ્યા જશે. આ પ્રમાણે પાછળ પગ અને આગળ માથાને બરાબર રાખીને શરીરને લાકડી પેઠે સીધું રાખો અને કોણીઓ ઉપરજ શરીર સંભાળીને તોળી રાખો એટલે મયુરાસન થયું કહેવાશે.

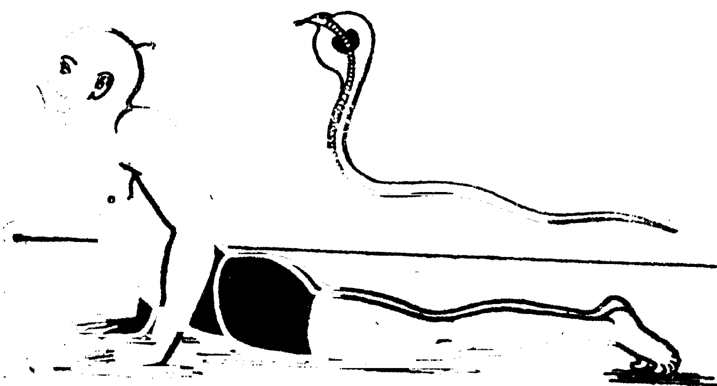
પગ જમીનપર રહેવા દેશો, તો હંસસાન થયું કહેવાશે. આપણા કવિઓ મોરલા કરતાં હંસલાને અધિક વખાણે છે,

પરંતુ યોગિલોકો તો મોરલો બની જનારને હંસલા કરતાં અધિક ફળ મળવાનું જણાવે છે. કહે છે કે તેથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. ભુખ બહુ ઉઘડે છે અને શૌચ શુદ્ધિ થાય છે.

બસ્તિ લીધા પછી આ આસન કરવાથી ઉત્તમ પરિણામ આવે છે. ગુલ્મ આદિ ઉદરરોગોને દુર કરવા માટે તે બહુ ઉપયોગી છે, વળી તેથી વાત પિત્ત આદિ દોષોનું શમન થાય છે. અતિ ભોજન, ખરાબ અન્ન તેમજ અપાચ્ય અન્ન પણ ભસ્મ થઇ જાય છે.

જો કે ઉદરના સઘળા રોગો આ આસનથી દુર થઇ જાય છે, પરંતુ ભોજન વિષે અપથ્ય કદિ ન જ કરવું એ વધારે ઉત્તમ છે. આ આસન શરીરના આરોગ્ય માટે અતિ ઉત્તમ ગણાય છે. તેનું અધિક સેવન કરવાથી અધિક લાભ થાય છે.

૩૧—સર્પાસન

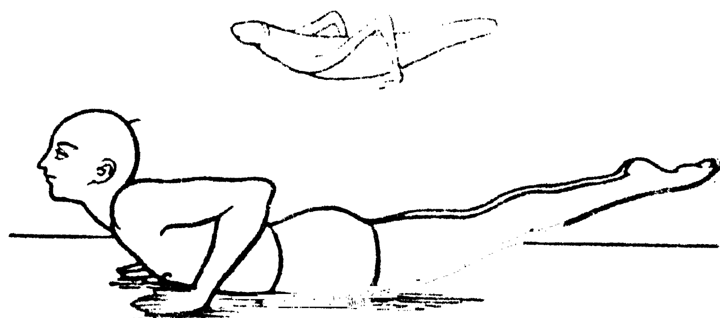


પેટ ઉપર ઉંધા સૂઇને કેડથી પગ સૂધીનો ભાગ ભૂમિ

ઉપર રાખવો અને પેટ આગળ બંને હાથની હથેળીઓ ભૂમિ ઉપર ટકાવીને છાતીથી માથા સુધીનો ભાગ સર્પની ફેણુ માફક ઉંચો ઉઠાવી રાખવો. તેને સર્પાસન, ભૂજંગાસન કે નાગાસન કહે છે.

આ આસનથી પણુ ભૂખ વધે છે, જઠરાગ્નિ તીવ્ર થાય છે, તેમજ તેના અભ્યાસથી મંદાગ્નિથી થનારા સઘળા ઉપદ્રવો દૂર થાય છે.

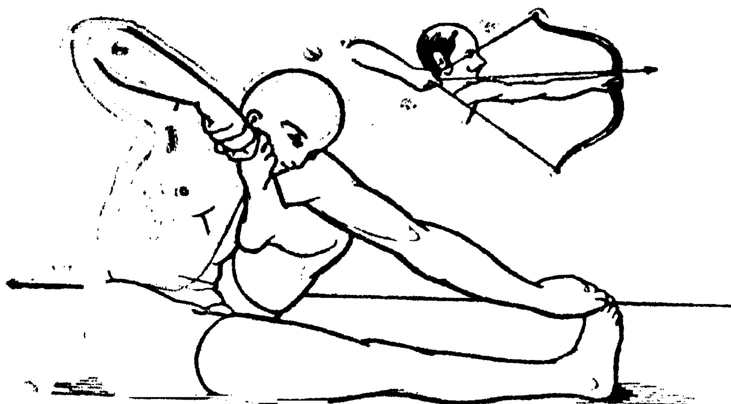
૩૨—શલભાસન



શલભને ગુજરાતીમાં ટીડ કહે છે, તેના જેવો શરીરનો આકાર બનાવવા માટે જમીન ઉપર ઉંધા સુઇ જવું અને નાભિની બંને બાજુએ બંને હાથ રાખીને બાકીનું સઘળું શરીર (છાતી, માથું અને પગ) જમીનથી અદ્દધર રાખવું. તેને શલભાસન કહે છે.

આ આસનથી સાથળ, પેટ, બાહુ આદિ અંગોને લાભ પહોંચે છે.

૩૩--આકર્ણ-ધનુષાસન.



બંને પગ પાસે પાસે રાખીને લાંબા કરી બેસી જાઓ. પછી બંને હાથવડે બંને પગના અંગુઠા પકડી લો અને એક પગને જમીનપર રહેવા દઇ, બીજા પગને ઉઠાવી લઇને બાજુના કાન સાથે અડાડી રાખો. આ પ્રમાણે ધનુષ્યપર બાણ ચડાવીને ખેંચી રાખ્યા જેવું આપણું શરીર બની જશે, તેને **આકર્ણ ધનુષાસન** કહે છે.

થોડીવાર આવી સ્થિતિમાં થોભી જઇને બીજીવાર બીજા પગની ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ક્રિયા કરવી. આ પ્રમાણે હાથ પગનો હેરફેર કરવાથી આ આસન ચાર પ્રકારનું થાય છે, જેમ કે—

૧—જમણો પગ જમીન પર લાંબો રહેવા દેવો અને તેનો અંગુઠો જમણા હાથથી પકડી રાખી, ડાબા હાથ વડે ડાબા પગના અંગુઠાને પકડીને ડાબા કાન સાથે અડાડી રાખવો.

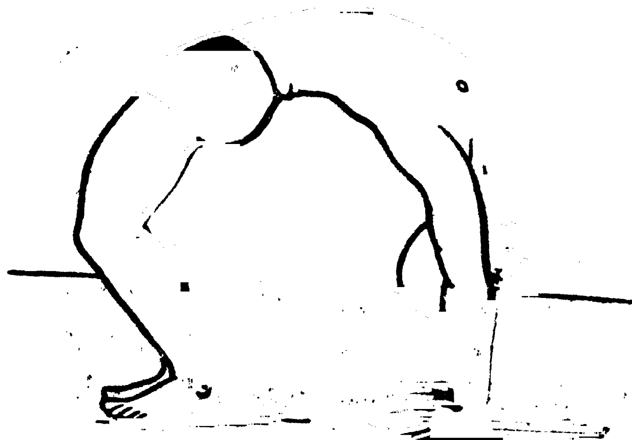
૨—ડાબો પગ જમીન ઉપર લાંબો રહેવા દેવો અને તેનો અંગુઠો ડાબાજ હાથથી પકડી રાખી, જમણા હાથ વડે જમણા પગના અંગુઠાને પકડીને જમણા કાન સાથે અડાડી રાખવો.

૩—જમણા પગને જમીન ઉપર લાંબો રહેવા દેવો અને તેનો અંગુઠો ડાબા હાથ વડે પકડી રાખી, જમણા હાથ વડે ડાબા પગના અંગુઠાને પકડીને જમણા કાન સાથે અડાડી રાખવો.

૪—એજ પ્રમાણે ડાબા પગને જમીનપર રાખી તેનો અંગુઠો જમણા હાથે પકડી રાખીને જમણા પગના અંગુઠાને ડાબા કાન સાથે અડાડવો.

આનાથી બાહુ, સાથળ, ઢીંચણ આદિને લાભ થાય છે.

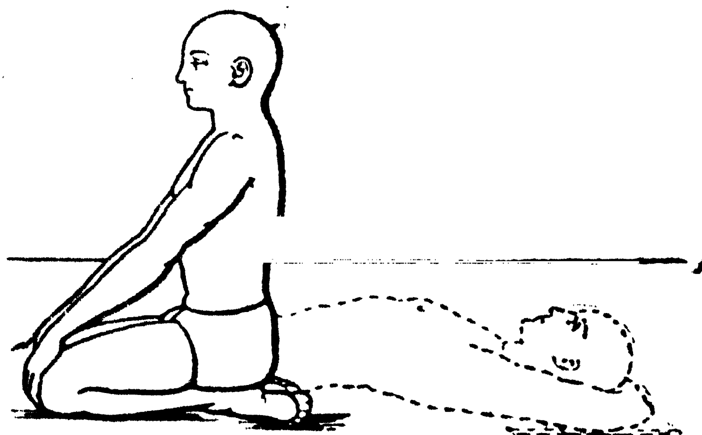
૩૪—ચક્રાસન.



આ આસન પ્રસિદ્ધ છે. તેને લોકો 'કમાન' કહે છે. આમાં હાથ–પગના પંજા જેટલા એક બીજાની નજીક રહે, તેટલો અધિક લાભ થાય છે.

આ આસન કેડ તથા પેટ ઉપર સારો ગુણ કરે છે. તેમજ શરીરને અવળું કરવાની ક્રિયાથી બરડાની કરોડ ઉપર પણ શુભ અસર થાય છે.

૩૫–વજ્રાસન અને ૩૬–સુપ્તવજ્રાસન



ઉપરના ચિત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ગુંઠણવાળીને બેસવાથી આ આસન બને છે.

આમાં સાથળની બરાબર નીચે પીંડીઓ રહેવી જોઇએ અને પગના તળીઆં ગુદાની બંને બાજુએ રહેવાં જોઇએ. ઢીંચણથી વળેલો પગનો સઘળો નીચલો ભાગ જમીન સાથે અડીને રહેવો જોઇએ.

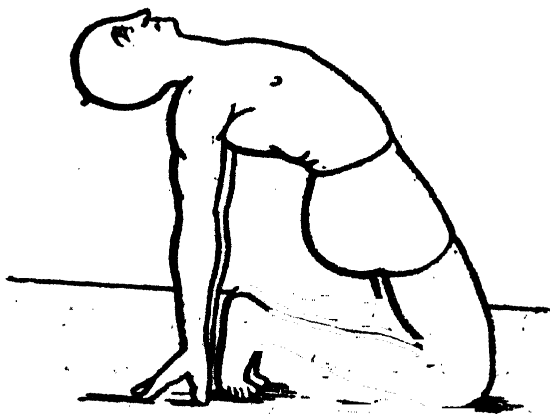
બીજી રીત એવી છે કે પગની આંગળીઓ જમીન ઉપર ટેકવીને એડીઓ ઉપર નિતંબ રાખીને બેસવું. આનાથી ઉપલી રીતના જેવો લાભ થતો નથી. માટે ઉપલી રીતેજ આ આસન કરવું ઉત્તમ છે.

ત્રીજી રીત એવી છે કે નિતંબ જમીન ઉપર રહે, તે પ્રમાણે એડીઓ અલગ અલગ રાખવી.

કોઇપણ પ્રકારનું વજ્રાસન કરીને જમીનપર ચતા સૂઇ જવું અને બંને હાથની અવળી અદબ વાળીને તેને માથા નીચે રાખવા. તેને સુપ્ત–વજ્રાસન કહે છે.

આ આસનથી પગ તથા પેટને ઘણો લાભ થાય છે. આસન કરતી વેળા ડાઢીને કંઠમૂળમાં અડાડી રાખવાનું ભૂલવું નહિ, કારણ કે તેથી બહુજ ફાયદો થાય છે.

૩૭ ઉષ્ટ્રાસન



પ્રથમ જણાવેલા વજ્રાસનની બીજી રીત પેઠે પગની એડીઓ ઉપર નિતંબ ગોઠવીને બેસવું, પછી બંને હાથને પગનાં તળીઆંની નજીક જમીન ઉપર અથવા પગની એડીઓ ઉપર રાખીને એડીઓ ઉપર ગોઠવેલા નિતંબ ઉઠાવીને આગળ ઉંચા કરવા. માથું પાછળ નમાવીને આકાશ સામી છાતી કાઢીને જોઇ રહેવું. (ઉપલું ચિત્ર જુઓ).

આમાં એડીઓ તથા નિતંબ વચ્ચે જેટલું અધિક છેટું રહે, તેટલો અધિક લાભ જાણવો. આથી પેટને બહુજ ફાયદો થાય છે.

બીજી રીત.



જમીન ઉપર ઉંધા સૂઇ જઈને બંને પગને પાછળ ઉંચા કરી તેને હાથ વડે કાંડામાંથી પકડી લેવા, તે પછી નાભિની આગળ પાછળનો ચારેક આંગળ જેટલો ભાગ જમીનને અડકી રહે, તે પ્રમાણે શરીરનો બાકીનો ભાગ અદ્ધર રાખવો. હાથ-પગને સામસામા ખુબ ખેંચી રાખવા. આને સુપ્ત ઉષ્ટ્રાસન કહે છે.

પ્રથમ જણાવેલી રીતમાં શરીરનો આકાર બેઠેલા ઉંટ જેવો અને બીજીમાં સુતેલા ઊંટ જેવો બને છે.

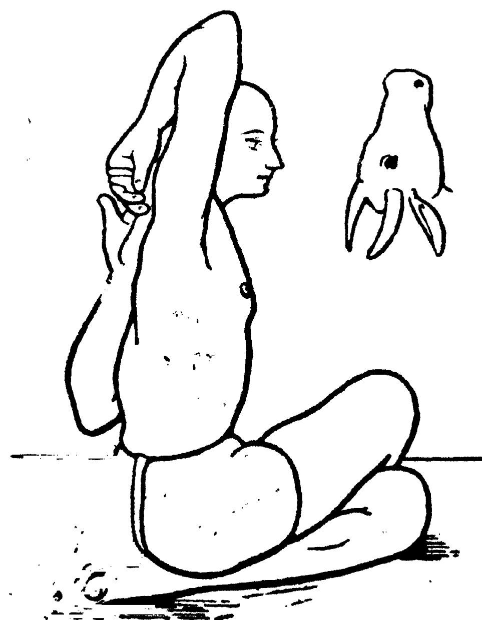
આ આસન કરવાથી બરલ તથા કલેજાના દોષો દૂર

થાય છે. 'આમ' વાયુના સઘળા રોગો નષ્ટ પામે છે. ટુંકમાં પેટના આરોગ્ય માટે આ આસન ઘણું ઉપયોગી છે.

આ આસનની ત્રીજી પણ એક રીત છે, તે એ કે પ્રથમ ઉંધા સૂઈ જવું અને બંને પગ વાળીને બરડા તરફ લાવી તેના અંગુઠા હાથ વડે પકડી રાખવા, તે પછી ખભાને જમીન સાથે અડાડીને માથું ઉંચું રાખવું. આ ત્રણેય પ્રકારના આસનના ગુણ એકજ છે.

---

૩૮ ગોમુખાસન.



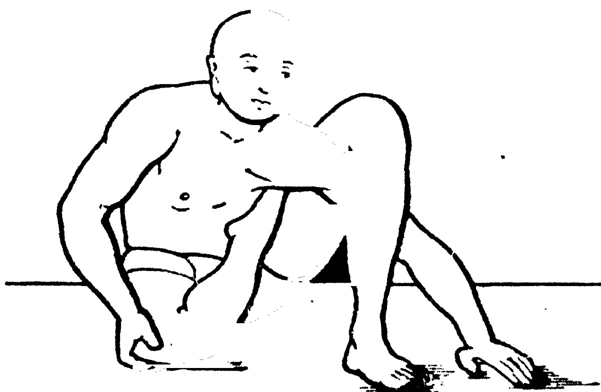
ડાબો પગ વાળીને તેની ઘુંટી જમણા નિતંબ નીચે રહે અને જમણો પગ વાળીને તેની ઘુંટી ડાબા નિતંબ નીચે રહે તેમ બેસવું. અને જમણો હાથ બરડા પાછળથી ઉંચો કરીને ડાબા હાથને કોણીમાંથી નીચો વાળીને જમણા હાથની તર્જનીને ડાબા હાથની તર્જની વડે મજ-

બૂત પકડી રાખવી. તેને **ગોમુખાસન** કહે છે. તેને હાથ પગની હેરફેર કરીને બીજી રીતે પણ કરી શકાય છે.

આ આસનથી હાથ, પગ અને છાતીને ફાયદો થાય છે.

ઉભા રહીને કેવળ હાથ વડે પણ આ (અરધું) આસન થાય છે.

૩૯—પ્રાણાસન.

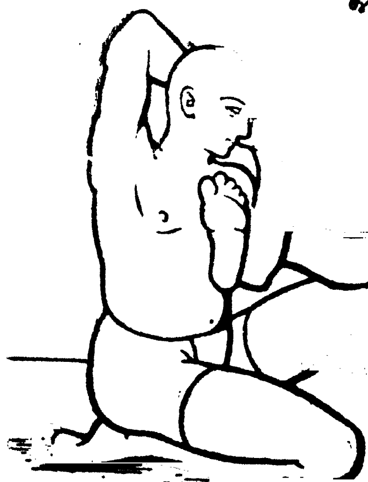


જમણા પગની આંગળીઓ ડાબા સાથળ તથા બગલની વચ્ચે દબાવીને બેસો અને ડાબા પગના ઢીંચણ નીચે ડાબો * બાહુ રાખોને ડાબો હાથ તથા પગ—બંનેને બળપૂર્વક જમીન ઉપર રાખવો. આ સમયે બાહુવડે ઢીંચણને ઉંચુ કરવાનો તેમજ ઢીંચણ વડે બાહુને નીચે દબાવવાનો પ્રયત્ન

* આખા હાથને હાથ કહે છે અને કોણીથી ખભા સુધીના ઉપલા અરધા હાથને બાહુ કહે છે.

કરવો જોઇએ. આથી હાથ અને પગની શક્તિ વધે છે. ફેંફસામાં ખેંચાણ થતું હોવાથી પ્રાણબળની પણ વૃદ્ધિ થાય છે. હાથ-પગને હેરફેર કરવાથી આ આસન ડાબું જમણું એ પ્રકારનું થઇ શકે છે.

૪૦—ચતુરકોણાસન.



જમણા પગને ઢીંચણમાંથી વાળીને બેસો. પછી ડાબા હાથને કોણીમાંથી વાળીને તેમાં ડાબા પગને કાંડામાંથી ભરાવીને ઉંચો ઉપાડી રાખવો. તે પછી જમણા હાથને માથા પાછળથી ડાબા ખભા તરફ લાવી બંને હાથની આંગળીઓ સામસામી ભરાવીને માથાના બળ ઉપર ડાબો પગ તોળાઇ રહે તેમ કરવું (ચિત્ર જુઓ) આ આસન પણ જમણું-ડાબું હેરફેરથી થઇ શકશે.

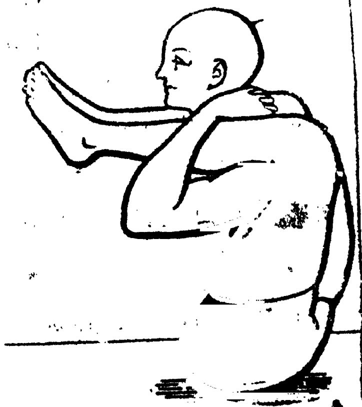
આ આસનથી હાથ, પગ અને ગળાના સ્નાયુઓના દોષ દૂર થાય છે.

૪૧-એકહસ્ત-ભુજાસન.



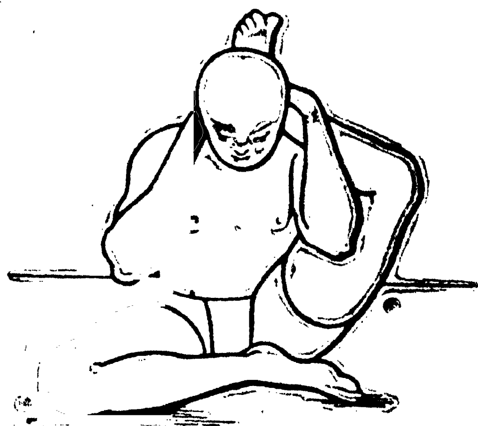
જમણો પગ જમણા ખભા ઉપર અથવા ડાબો પગ ડાબા ખભા ઉપર રાખવો અને બંને હાથનાં આંગળાં સામસામાં ભરાવીને ગળામાં ભરાવવાં, પછી બાહુના આધારથી ઉક્ત પગને ઉંચો પકડી રાખવો, એટલે આ આસન બની જશે.

૪૨-દ્વિહસ્ત-ભુજાસન



ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બંને પગને બંને બાહુ ઉપર રાખવા. પશ્ચાત્ ઉપર જણાવેલી રીત પ્રમાણે બંને પગને ઉંચા ઉપાડી રાખવાં, આ બંને આસનો સ્ત્રીઓએ કરવાં નહિ.

૪૩-એકપાદ-શિરાસન.



પ્રથમ પલાંઠી વાળીને બેસવું. પછી એક પગ બે અથવા એક હાથે ઉપાડીને ધીમે ધીમે ગળા ઉપર ચડાવવો. શરૂઆતમાં કઠિનતા જણાય, તો આ આસન કરવાનો નિત્ય થોડો થોડો મ્હાવરો કરવો, અને ધીમે ધીમે નિત્ય પગ જરા જરા ઉંચો રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો. આમ કરતાં એકાદ માસામાં આ આસન સિદ્ધ થઇ જશે. આનાથી સાથળ* અને પગની નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે.



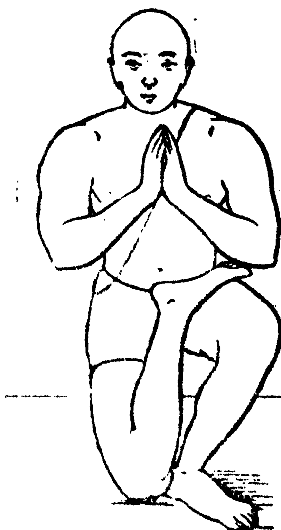
૪૪—દ્વિપાદ—શિરાસન.



ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બંને પગને ગળા ઉપર ચઢાવવાથી આ આસન બને છે. આ બંને આસનોનો ગુણ એકજ પ્રકારનો છે.

આ બંને આસનો સ્ત્રીઓએ કરવાં નહિ.

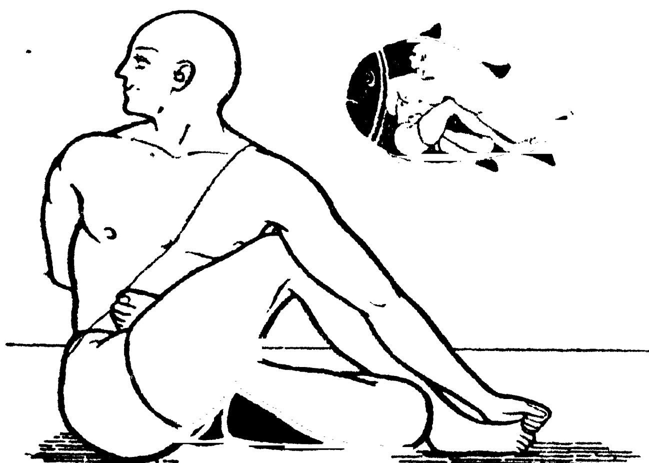
૪૫—વાતાયનાસન



ઉભા રહીને એક પગનો પંજો બીજા પગના સાથળ ઉપર રાખવો. આ પ્રમાણે થોડો વખત એક પગ ઉપર ઉભા રહીને પછી ધીમે ધીમે વાળેલા પગનું ઢીંચણ જમીન ઉપર બીજા પગની એડીની પાસે મૂકી દેવું. તત્પશ્ચાત ધીમે ધીમે ઉભા થવું. બીજી વખત પગને ડાબો જમણો હેરફેર કરીને એ પ્રમાણે કરવું. આ આસનથી પણ પગની શકિત વધે છે.

સ્ત્રીઓએ આ આસન પણ ન કરવું.

૪૬. મત્સ્યેન્દ્રાસન.



જમીન ઉપર બેસીને ડાબા પગનો પંજો જમણા સાથળના મૂળ ઉપર એવી રીતે મૂકવો કે જેથી તની એડી પેટના નીચેના ભાગમાં અડી રહે અને આંગળાં પડખાંની બહાર ન નીકળે. પછી જમણો પગ ડાબા પગના ઢીંચણ ઉપર થઈને નીચે જમીન ઉપર લાગી રહે તેમ મૂકવો અને ડાબો હાથ જમણા ઢીંચણ ઉપર અવળો રાખીને તેની મુઠીમાં જમણા પગના અંગુઠાને કોઈની ચોટલી પકડે તેમ પકડવો. જમણા પગનો પંજો ડાબા ઢીંચણની આગળ રહે તેમ રાખવો જોઈએ.

પછી જમણો હાથ બરડાની પાછળ ફેરવીને ડાબા પગની એડી પકડી રાખવી અને મોઢું તથા કેડ ઉપરનું અંગ પાછળ

ફેરવીને નાકની અણી ઉપર દૃષ્ટિ ઠરાવી રાખવી આને મત્સ્યેં-દ્રાસન કહે છે. બીજીવાર ડાબા જમણા હાથ તથા પગની હેરફેર કરીને આસન કરવું જોઇએ.

પ્રારંભમાં આ આસન કરવાનું કઠણ લાગશે, માટે પ્રથમ અર્ધ આસન કરવું અને તે ઠીક રીતે થઈ શકે, તે પછી પૂર્ણ આસન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.

ડાબા પગની એડી ગુદા તથા અંડકોશની વચ્ચે રાખવી અને જમણા પગનો પંજો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ડાબા ઢીંચણ પાસે જમીન ઉપર રાખવો. પછી ડાબો હાથ જમણા ઢીંચણ ઉપર લઇને તેની મૂઠીમાં જમણા પગનો અંગુઠો પકડી રાખવો. આ જમણા પગના પંજાને ડાબા પગના ઢીંચણની આગળ રાખવો.

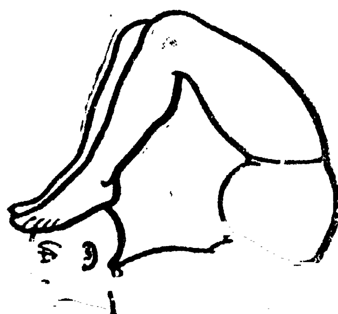
પછી જમણો હાથ બરડા પાછળથી ફેરવીને જમણો સાથળ પકડી રાખવો અને મુખ તથા અંગ પાછળ ફેરવીને નાકની અણી ઉપર દ્રષ્ટિ રાખવી. આને અર્ધ મત્સ્યેંદ્રાસન કહે છે. પૂર્ણ આસન કરતાં આ સુગમ છે.

આથી પણ વધારે સુગમ ત્રીજી રીત છે, તેમાં તફા-વત એટલોજ છે કે જે હાથ બરડા પાછળ રાખવાનો હોય છે, તે ફાવે ત્યાં જમીન ઉપર રાખવો અને બની શકે તેટલું અંગ તથા મુખ બરડા તરફ ફેરવીને રાખવું. આને પાદ મત્સ્યેંદ્રાસન કહે છે.

જેટલી સુગમતા, તેટલો લાભ ઓછો જાણવો, માટે પ્રથમ સુગમ રીતની ટેવ પાડીને ધીમે ધીમે પૂર્ણ આસન કરવું.

આ એકજ આસનથી પીઠ, પેટના નળ, પગ, ગળું, બાહુ, કેડ, પેડુ અને છાતીના સ્નાયુઓને સારો લાભ થાય છે, તેમજ જઠરાગ્નિ વધે છે, અને પેટના અનેક રોગો સમૂળ નાશ પામે છે. સ્વાસ્થ્યની ઈચ્છાવાળાએ આ આસન અવશ્ય કરવું જોઇએ.

૪૭–વૃશ્ચિકાસન.



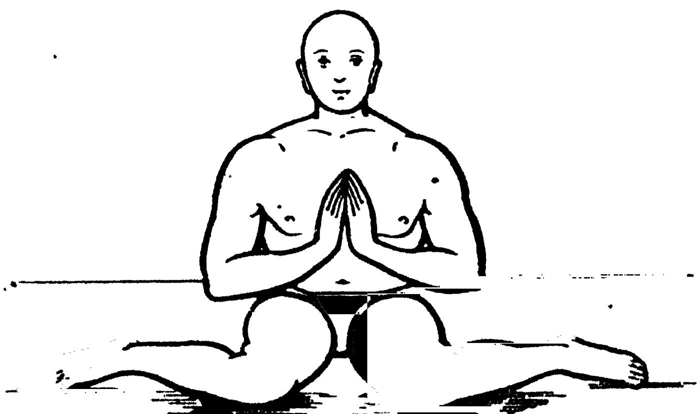
કોણીથી પંજા સુધીનો હાથનો આગલો ભાગ જમીન ઉપર રાખીને દીવાલનો આધાર લઇને પગ અવળા કરી (કમાન કરીને) માથા ઉપર મૂકી દેવા. આને વૃશ્ચિકાસન કહે છે.

કેટલાક લોકો કેવળ હાથના પંજા ઉપર જ શરીરને તોળી રાખે છે. આ બીજી રીત છે.

પ્રથમ દીવાલનો આધાર અથવા કોઇ મિત્રની મદદ લઇને આસન કરવું. ટેવ પડી ગયા પછી કંઇ પણ મદદ વગર થઇ શકશે.

આ આસનથી હાથ-બાહુનું બળ વધે છે, પેટના આતરડાં શુદ્ધ થાય છે અને શરીર ફુર્તિમાં આવી જાય છે. જેટલો સમય કંઇ પણ કષ્ટ વિના આસન થઇ શકે, તેટલોજ સમય આ આસનમાં ટકી રહેવું, તેથી અધિક નહિ.

૪૮-ત્રિકોણાસન.



વજ્રાસનમાં જણાવેલી રીત પ્રમાણે નિંતબ જમીન ઉપર રાખીને બંને પગ તેની બંને બાજુએ રાખવા. પછી એક પગને ખેંચણુની સીધી લીટીમાં લાવવો અને બીજા પગને પણ તેજ પ્રમાણે વિરૂદ્ધ દિશામાં રાખવો.

આ આસન બહુ અઘરૂં છે, માટે આરંભમાં અર્ધ ત્રિકોણાસન કરવું ઠીક પડશે. તેમાં એકજ પગનું આસન કરવાનું છે. બલાત્કારે કરવાથી નુકશાન થાય છે.

આ આસનથી ઢીંચણનો દુખાવો, સંધિવા આદિ રોગો થતા નથી અને થયા હોય, તે આના પ્રયોગથી દૂર થાય છે.

૪૯--કંદપીડનાસન.



પલાંઠી વાળીને જમીન ઉપર બેસી જાઓ, પશ્ચાત એક પગનો પંજો બે હાથે ધીમે ધીમે મચડીને પેટ ઉપર ઉંચો લઇ જાઓ. આ અર્ધકંદપીડનાસન થયું. એજ પ્રમાણે બીજા પગનું કરો.

બંને પગનું જુદું જુદું અર્ધ આસન સિદ્ધ થઇ જાય, તે પછી બંને પગનું એક સાથે પૂર્ણ આસન કરવું.

આ આસન અત્યંત અઘરૂં છે. અને તે ઘણીજ મહેનત કરવાથી સાધ્ય થાય તેમ છે, માટે ઉતાવળ કર્યા વિના નિત્ય થેાડેા થેાડેા મ્હાવરેા કરીને લાંબા કાળે સીદ્ધ કરી લેવું.

આનાથી ઢીંચણુના દેાષેા દુર થાય છે અને મજ્જાગ્રંથીઓની શુધ્ધતા થાય છે.

---

૫૦ શવાસન અને ૫૧-દંડાસન.

(શાંતિ આપનારાં આસનેા.)

જમીન ઉપર બે હાથ તથા બે પગને લાંબા પહેાળા રાખીને ચતા સૂઇ જવું. મુખ આકાશ તરફ રહે અને પીઠ સહિત આખું અંગ જમીનને અડીને રહે, તેવી રીતે સૂઇ રહેવું, તેને શબાસન, પ્રેતાસન કે મૃતાસન કહે છે.

શવાસનમાં પહેાળા રાખેલા હાથ-પગને એક બીજાની પાસે પાસે રાખી સીધા લાકડીની માફક ચતા સૂઇ રહેવું, તેને દંડાસન કહે છે.

આ બન્ને આસનેા લગભગ એક સરખાંજ છે અને તેનું ફળ પણ એક સરખુંજ છે.

બહુ ચાલવાથી, દેાડવાથી અથવા થાક લાગે તેવું અન્ય કેાઇ કામ કરવાથી અતિશય થાકી જવાયું હેાય, ત્યારે આ બેમાંથી કેાઇ પણ આસન દશ-પંદર મીનીટ સુધી કરી રાખવાથી સઘળેા થાક ઉતરી જઇ શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ બંને આસનો કરતી વેળા સઘળા સ્નાયુઓ તથા અવયવો બિલકુલ ઢીલાં કરી દેવાં જોઇએ. પોતાની આત્મશક્તિ શરીરમાંથી આત્મામાં સ્થાપિત કરવી જોઇએ અને શરીરને એકદમ મુરદાં સમાન સ્થિર કરી દેવું જોઇએ. સ્નાયુને જેટલા અંશે ઢીલા રાખશો, તેટલો અધિક આરામ મળશે. આ પ્રમાણે શરીર જાણે પ્રાણ વિનાનું હોય તેવી રીતે દશ-પંદર મીનીટ સૂઇ રહ્યા પછી શકિતને શરીરમાં જવા દેશો, તો તે સમયે નવીન ઉત્સાહ આવી જશે અને ઘણા ભાગે સઘળી થકાવટ દૂર થઈ જશે.

વળી આ આસનમાં શ્વાસ તથા ઉચ્છ્વાસ બિલકુલ ધીમે ધીમે-જરાપણ અવાજ ન થાય, તે પ્રમાણે કરવો, પરંતુ તે પુર્ણ રીતે લેવો તથા મૂકવો જોઇએ, શ્વાસોચ્છ્વાસનો આવાજ પોતાને પણ ન સંભળાય એટલો ધીમે અને શાંતિ-પુર્વક શ્વાસ લેવો, વળી શ્વાસ લેવામાં તથા બહાર કાઢવામાં સમયનું પ્રમાણ સરખુંજ રહેવું જોઇએ, અર્થાત શ્વાસ લેતાં જેટલો સમય લાગે, તેટલોજ સમય બહાર કાઢતાં પણ લાગવો જોઇએ, આ પ્રમાણ સરખું રહે છે કે નહિ તે માપવા માટે એક, બે, ત્રણ એમ મનમાં અંકોની ગણત્રી કરી જોવું. કેટલાક સમય પછી જ્યારે શ્વાસ સરખી ગતિથી ચાલવા માંડે ત્યારે શ્વાસ તરફથી ધ્યાન ખેંચી લઇને મનના વિચારો બંધ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો. બને ત્યાંસુધી મનમાં એકપણ વિચાર ન આવે તેમ થવું જોઇએ. તાત્પર્ય કે આ આસનમાં સ્નાયુઓને એકદમ ઢીલા કરી, મનને વિચાર રહિત બનાવી તથા આંખો બંધ કરી બિલકુલ નિશ્ચલ મુરદાંની

પેઠે શાંત રહેવું જોઇએ, અર્થાત જોનારને પણ 'આ જીવે છે કે યમધામ પહોંચી ગયા છે " એવો ભ્રમ થઇ જાય, તેવી રીતે રહેવું જોઇએ. આ પ્રમાણે એકદમ શાંત રહેવાથી એક પ્રકારની અવર્ણનીય શાંતિ પ્રાપ્ત થશે, અને પછી બમણો ઉત્સાહ આવી જશે.

જેને અભ્યાસ વડે સ્નાયુઓ ઢીલા કરવાની તથા મનને વિચાર રહિત બનાવી દેવાની કળા આવડી જાય છે, તેઓ કદાપિ થાકવાનાજ નહિ, અથવા થાકયા પહેલાંજ ઉકત યૌગિક ક્રિયાથી નવીન ઉત્સાહ મેળવી લે છે. પરમાત્માએ પણ આપણા શરીરના વેપારમાં એવી ગોઠવણ કરી છે કે એક ઇંદ્રિયને પોતાનું કાર્ય કરી રહ્યા પછી સ્વયંમજ વિશ્રામ મળી જાય છે. કારણ કે મન એકી વખતે સઘળી ઈંદ્રિયો પાસેથી કામ લઇ શકતું નથી, પરંતુ એક ઇંદ્રિય કામમાં લાગેલી હોય, ત્યારે બીજીને વિશ્રાન્તિ હોય છે, એટલુંજ નહિ પણ એક ઇંદ્રિયને પોતાનાજ કામથી વચ્ચે વચ્ચે થોડી થોડી વિશ્રાન્તિ મળતી જાય છે. દાખલા તરીકે આપણે બોલીએ છીએ, ત્યારે યંત્રની માફક જરાપણ થોભ્યા વિના બોલ્યેજ જતા નથી; પરંતુ વાકયે વાકયે થોડો વિસામો લેતા જઇએ છીએ, તેજ પ્રમાણે હૃદયના ધબકારા પણ વચમાં થોડો આરામ લેતાં લેતાં એક પછી બીજો એમ થાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસનું પણ એમજ થાય છે. આ ક્રિયામાં જે વિશ્રાન્તિ લેવાય છે તેના સમયમાં વૃદ્ધિ કરવી, તેનું નામ આંતરિક અથવા બાહ્ય કુંભક.

સારાંશ કે હરેક ક્રિયામાં સ્વભાવિક વિશ્રામ પણ મળતો જાય છે. આ વિશ્રામમાં આત્મા-પરમાત્માના

અભેદ સંબંધનો અનુભવ થાય છે. તે વેળા એક બીજામાં મગ્ન થઇ જાય છે અને જીવાત્મામાં બળ આવે છે. બે દિવસની મધ્યમાં જે નિદ્રા લેવામાં આવે છે, તેમાં પણ એજ પરિણામ થાય છે.

આ પ્રમાણે સ્વભાવ ધર્મનું નિરીક્ષણ કરવાથી માલુમ પડે છે કે બે કાર્યોની વચ્ચે વિશ્રાન્તિ લેવાથી થાક દૂર થાય છે અથવા ઓછો લાગે છે, તેમજ નવીન ઉત્સાહ પ્રાપ્ત થાય છે. આમ મનુષ્યોમાંજ થાય છે એમ નથી, પરંતુ પશુ, પંખી, વૃક્ષ, વનસ્પતિ અને ધાતુ આદિ જડ પદાર્થોમાં પણ આજ નિયમ જોવામાં આવે છે. વૃક્ષો પણ થાકી જાય છે અને વિશ્રાન્તિ મળ્યા પછી ઉત્સાહી બને છે. લોઢાના યંત્રોમાં પણ થકાવટ આવે છે; તેને વિશ્રાન્તિ આપ્યા વિના રાત-દિવસ ચલાવોએ, તો તરતજ બગડી જાયછે. રેલ્વેના એન્જીનો અમુક અમુક અંતરે બદલવાં પડે છે, એ સૌ કોઇ જાણતા હશે એટલા માટે કાર્ય-સમાપ્તિ પછી શવાસનદ્વારા અથવા પૂર્વોક્ત અન્ય રીતે પ્રત્યેક મનુષ્યે થાક દૂર કરી નવીન ઉત્સાહ મેળવવો જોઇએ. સઘળા આસનોમાં આ બે આસનો અત્યંત સુલભ છે, એટલે થોડાજ પ્રયત્નથી તેનો લાભ લઇ શકાય છે.

આસનોની વ્યાયામ અથવા અન્ય કોઇ વ્યાયામ કરતી વેળા વચમાં સ્નાયુને શિથિલ કરવાનું, તેમજ શાંત શ્વસન તથા મનને વિચાર રહિત બનાવવાનું કરતા જવાથી તત્ક્ષણ-એક-બે મીનીટમાંજ તેનાથી લાભ થવાનો અનુભવ મળશે.

ઘણો થાક લાગ્યો હોય, ત્યારે તેનું પરિણામ સ્પષ્ટ રૂપમાં જણાય છે. અન્ય કંઈ પણ ન કરતાં માત્ર મનને નિર્વિચાર-સ્તબ્ધ કરવાથી પણ આશ્ચર્યજનક આરામ પ્રાપ્ત થાય છે.

જે સમયે કોઇ હરિફાઇનું કાર્ય કરવું હોય, મોટો અધિકારી આવી ગયો હોય, કંઇ પરિક્ષા આપવાનો મામલો હોય અથવા ગભરામણ થાય, એવું કોઇ કાર્ય આવી પડયું હોય, તેવા પ્રસંગે શાંતિથી-મંદમંદ ગતિથી શ્વાસ લેવા અને મનને શ્વાસની ગતિમાં પરોવી દઈને બીજા વિચારો બંધ કરી દેવા. આમ કરવાથી ચાર-પાંચ મીનીટમાંજ સઘળી ગભરામણ દૂર થઇ મન શાંત અને દ્રઢ બની જશે. આ ખાસ અનુભવેલી વાત છે. તમને પણ એવોજ અનુભવ થશે.

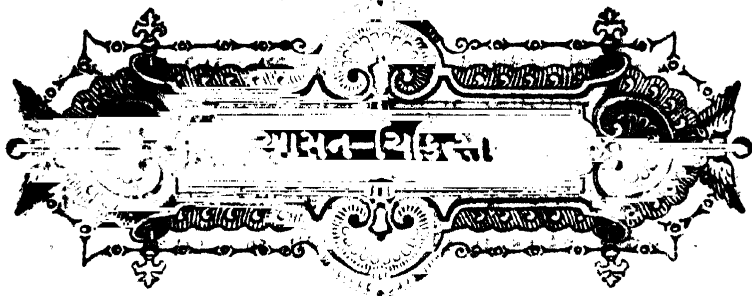
शान्तिः शान्तिः शान्ति



ખંડ ૫ મો.

૧. આસન-ચિકિત્સા.

૨. આસનો કરનાર માટે પાળ-
વાના નિયમો.



આસન–ચિકિત્સા એટલે આસનોદ્વારા રોગ દૂર કરવાનો યત્ન. આસનોના પ્રયોગથી શરીરનાં રક્ષા–કેંદ્રોને ઉદ્દીપિત કરીને તે થકી આવશ્યક જીવનરસ શરીરમાં અધિક ઉત્પન્ન કરવામાં આવે, તેને આસન–ચિકિત્સા જાણવી.

શરીરમાં અનેક રક્ષા–કેંદ્રો છે, તેની નીરોગતા ઉપર શરીરના આરોગ્યનો આધાર છે. ગુહ્યસ્થાન, નાભિસ્થાન, હૃદય, કંઠ અને મસ્તકમાં તે રક્ષાગ્રંથીઓ છે. આસનો કરવાથી તેમાંથી અમૃતરસ અધિક પ્રમાણમાં સ્રવે છે, અને રોગને તે દૂર કરવામાં કારણભૂત બને છે. પરમાત્માનો ઉપકાર માનવો જોઈએ કે જેણે આપણા શરીરમાં જ શરીરના આરોગ્ય માટે અનંત સાધનો નિર્માણ કીધાં છે.

તેમજ આપણા તે પ્રાચીન આર્યયોગીજનોના પણ ગુણ ગાવા જોઈએ કે જેમણે તે સાધનો શોધી કાઢીને તેનો ઉપયોગ કરવાના યૌગિક ઉપાય આપણને સેંકડો ગ્રંથો લખીને બતાવી દીધા છે. તે બહુમૂલ્ય સાધનો

તથા ઉપાયોનો ઉપયોગ કરીને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું, તે આપણા-પોતાનાજ પુરૂષાર્થ ઉપર અવલંબિત છે.

મનુષ્યનું પેટ જ એક એવું સ્થાન છે કે જ્યાં ઘણું કરીને પ્રત્યેક રોગનો જન્મ થાય છે, એટલા માટે આર્યશાસ્ત્રોમાં ખાન-પાનના અનેક નિયમો બતાવ્યા છે, તેમજ યોગ-શાસ્ત્રમાં પણ આસનોની વ્યાયામ-રચના એવી કરી છે કે જેનાથી મુખ્યત્વે પેટનાજ દોષો દૂર થાય. એ જ કારણથી અમે પણ અત્રે પ્રથમ ઉદરજન્ય રોગોનો વિચાર કરીશું.

૧. અજીર્ણ

પૂર્ણ રીતે ન પચેલા ખોરાકને અજીર્ણ કહે છે. આમાં કેવળ પેટનો જ દોષ નથી, પરંતુ સ્વાદને વશ થઇ ભૂખથી અધિક ખાવું, અનિયમિત ભોજન કરવું, પ્રથમનું ખાધેલું પચી ગયા પહેલાં બીજીવાર ખાવું, દિવસમાં ઘણી વાર ખાવું, અપકવ અન્ન ખાવું, પરસ્પર વિરોધી ગુણવાળા પદાર્થો એક સાથે ખાવા, જમીને તરતજ મહેનત કરવી, અપેય પદાર્થો પીવા, કારણ વિના કેવળ મોજને ખાતર અતિ ઠંડા અથવા અતિ ગરમ પદાર્થોનું સેવન કરવું, ઘણીજ મહેનત કર્યા પછી તરતજ ભારે પદાર્થો ખાવા, વ્યયામ ન કરવી, અતિ વ્યાયામ કરવી ઇત્યાદિ અનેક કારણોથી અજીર્ણ થાય છે. ઉપર્યુક્ત કારણોમાંથી કયાં કારણ અથવા કારણોથી અજીર્ણ થયું છે, તેનો સૌથી પ્રથમ નિર્ણય કરીને જ તેનો ઉપાય કરવો જોઇએ.

આપણે ઉપર જોઈ ગયા કે ઘણા ભાગે અજીર્ણ આપોઆપ થઈ આવતું નથી, પરંતુ મનુષ્યનાં અસ્વાભાવિક આચરણથી જ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે રોગીએ પ્રથમ પોતાનું આચરણ સુધારીને તે પછી અન્ય ઉપાય કરવો જોઇએ. ઘણા મનુષ્યો આ વસ્તુનો વિચાર કર્યા વિના એકદમ ઓસડ લેવા માંડે છે અને આવશ્યક પથ્યનું સેવન કરતા નથી, તેથી તેઓ ઘણી વાર એવી અવસ્થાએ પહોંચી જાય છે કે જ્યાંથી આરોગ્ય–મંદિરનો માર્ગ હાથ લાગેજ નહિ.

અજીર્ણવાળાએ પ્રથમ આવશ્યક પથ્યાપથ્યનું પાલન કરીને પ્રતિદિન થોડો સમય "સૂર્યભેદન વ્યાયામ" કરવી જોઇએ. તેથી તેમનો અજીર્ણવિકાર દૂર થઇ જશે, તેમજ તે સાથે નીચે જણાવેલાં આસનો કરવાથી રોગ પૂર્ણ રીતે નિર્મૂળ થઇ જશે.

શીર્ષાસન, ચક્રાસન (કમાન), જાનુશિરાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્વાંગાસન, ઉર્ધ્વ–સર્વાંગાસન, કર્ણપીડનાસન, બદ્ધપદ્માસન, સર્પાસન, ભુજંગાસન, નાગાસન, ઉષ્ટ્રાસન વગેરે આસનો ઉદરવિકાર માટે ઉત્તમ છે.

શીર્ષાસન તથા ઊર્ધ્વ–સર્વાંગાસન નિત્ય જેટલા વખત સુધી કરી શકાય, તેટલા સમય સુધી કરવાં. એ સિવાય અન્ય આસનોમાંથી જેટલાં કરી શકાય, તેટલાં થોડો વખત કરવાં.

જો નીચે જણાવેલાં આસનો કરી શકાય, તો જલદી લાભ થશે.

મયૂરાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, વૃશ્ચિકાસન, મત્સ્યાસન, ગર્ભાસન અને ઊર્ધ્વ-પદ્માસન.

પથ્ય-કેવળ એક કે બે વખતજ અને લઘુભોજન કરવું. જો કંઈ વાંધો ન હોય તો છાશનું સેવન કરવું. બની શકે તો કેવળ ફળો ઉપર કે દૂધ ઉપરજ નિર્વાહ કરવો.

અજીર્ણના વ્યાધિમાંથી ભવિષ્યમાં વીર્યદોષ, હરસ, અવષ્ટંભ, માથાનો દુખાવો, વાતરોગ, પિત્તરોગ, મંદાગ્નિ પાંડુ આદિ અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, માટે પાણી પહેલાં બાંધો પાળ"!—અજીર્ણને દૂર કરો.

૨. અગ્નિમાંદ્ય-મંદાગ્નિ

અજીર્ણ થવાનાં કારણો અહિં પણ લાગુ પડે છે. જો આ રોગ વારસામાં મળ્યો હોય, તો તેને દૂર થતાં ઘણોજ સમય લાગે છે. જેના પિતા-માતા તંબાકુના ઉપાસકો હોય છે, તેમનો મંદાગ્નિ મહા મુશ્કેલીથી દુર થાય છે. ચાહાની ટેવથી પણ આ રોગ થાય છે.

ઉપાય-ઉત્તમ પથ્યની સાથે અથવા કેવળ દુગ્ધાહારની સાથે ઉપર જણાવેલાં આસનો કરવાં. નિત્ય સારી રીતે મળશુદ્ધિ થાય, તે માટે પણ યોગ્ય ઉપાયો કરવા.

૩. અરૂચી

મુખની અરૂચી ઘણા ભાગે અજીર્ણથી જ થાય છે, માટે તેમાં તથા અગ્નિમાંદ્યમાં બતાવેલા ઉપાયેા અત્રે પણ કરવા.

૪. અવષ્ટંભ કે બંધકોશ

અજીર્ણ તથા અગ્નિમાંદ્ય સાથે અવષ્ટંભ અથવા બંધકોશ પણ ઘણું કરીને હોય છે જ. માટે તે રેાગ માટે અગ્નિમાંદ્યમાં બતાવેલા ઉપાયેા કરવા.

તદુપરાંત નિત્ય ઉષ:પાન કરવાનો રિવાજ રાખવેા, અર્થાત્ નિત્ય સવારમાં ચાર પાંચ વાગે ઉઠીને બહુ ઠંડુ નહિ, તેમ બહુ ગરમ નહિ, એવું થેાડું પાણી પીવું. નાસિકા વડે પાણી પીવાય તેા વધારે ઠીક. પ્રથમ એક વાટકામાં પાણી લઇ નાકનું એક છિદ્ર બંધ કરીને બીજા વડે ધીમે ધીમે તેમાંથી પાણી ખેંચવું. આ પ્રમાણે થેાડા દિવસ પ્રયત્ન કરવાથી નાનાં બાળકેા પણ સુગમતાથી આ ક્રિયા શીખી જાય છે. નાસિકા વડે પાણી પીવાથી કબજીઆત દુર થાય છે, તે સાથે નાકના રેાગ અને માથાની ગરમી પણ દુર થાય છે.

ઉષ:પાન કર્યા પછી લગભગ અરધા કલાક સુધી પથારીમાં પડી રહેવું જોઇએ, કારણ કે પીધેલું પાણી સઘળાં આંતરડાંમાં પ્રસરી જવાથી મળશુદ્ધિ ઠીક રીતે થાય છે.

વળી ઉષ:પાનના પ્રયોગ સાથે રાત્રે થોડા ગરમ દુધ કે પાણીમાં બે-ચાર ચમચા ઘી નાખીને પીવાથી વધારે ફાયદો થશે. પાણી કે દુધ બહુ ગરમ પીવાથી વીર્યદોષ થઇ જાય છે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

પાણીમાં તરવાથી પણ ઉત્તમ લાભ થાય છે.

અજીર્ણ તથા અગ્નિમાંદ્યમાં જણાવેલાં આસનો કરવાં. અન્ય આસનો કર્યા પછી અંતમાં ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન તથા શીર્ષાસન લાંબા વખત સુધી કરવાં.

૫. આંતરડાના રોગ

આ રોગને પણ પ્રથમ જણાવેલા રોગો સાથે ખાસ સંબંધ છે, માટે તેમાં જણાવેલા ઉપાયો કરવા.

બનતાં સુધી થોડા દિવસ દુધ, છાશ કે રસદાર ફળો ઉપર રહેવું.

નીચે જણાવેલાં આસનો વિશેષ પ્રમાણમાં કરવાં.

સર્વાંગાસન, ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન, ઊર્ધ્વ-પદ્માસન અને વૃક્ષાસન. અંતમાં શીર્ષાસન લાંબા વખત સુધી કરવું.

૬. આમ વાયુ

પૂર્ણ રીતે અન્ન ન પચવાથી પેટમાં આમ ઉત્પન્ન થાય છે. તેની ઊર્ધ્વ કે અધોગતિ ન થતાં જો પેટમાં સ્તંભન થાય છે, તો ઘણું દુ:ખ થાય છે.

"સૂર્યભેદન-વ્યાયામ" સાથે અજીર્ણમાં જણાવેલાં આસનો કરવાં.

પથ્ય ભોજન, લઘુભોજન તથા નિયમિત વ્યવહાર રાખવાથી જલદી ફાયદો થાય છે.

૭. ઉદર-શૂળ

અગાઉ જણાવેલા રોગોમાંથી જ આ રોગ થાય છે. આના માટે મયૂરાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન અને શીર્ષાસન વિશેષ લાભકારી છે.

૮. ઉધરસ—ખાંસી

ઉધરસ અનેક કારણોથી થાય છે, માટે તેમાં વૈદ્ય કે ડાકટરની સલાહ લેવી ઉત્તમ છે, છતાં ગમે તે પ્રકારની ઉધરસ ઉપર નીચે જણાવેલાં આસનો અસરકારક-લાભદાયક સિદ્ધ થયાનો અનુભવ થયો છે. જાનુશિરાસન, પશ્ચિમતાનાસન. ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન અને શીર્ષાસન.

શુદ્ધ મધ ખાવાથી પણ ઉધરસ શ્વાસ આદિ ઉપર સારો ફાયદો થાય છે.

૯. કેડનો દુખાવો

ઘણા ભાગે કબજીઆતથી જ કેડ તથા પીઠનો દુખાવો થાય છે, માટે બંધકોશ અજીર્ણ આદિમાં બતાવેલા મળશુદ્ધિના ઉપાયો કરવા.

આમાં પશ્ચિમતાનાસન તથા જાનુશિરાસન બહુ ઉપયોગી છે.

દર્દવાળા ભાગ ઉપર તેલ ચોળવું તથા ગરમ વરાળનો શેક કરવાથી જલદી આરામ થાય છે, તેલ ચોળીને શેક કર્યા પછી દર્દવાળા ભાગને હવા ન લાગવી જોઇએ, નહિતો ઉલટો તેથી વ્યાધિમાં વધારો થઇ જાય છે.

૧૦ કંઠ-દોષ

પેટના વિકારથી જ મુખ્યત્વે કંઠદોષ થાય છે. કોઈ વખત આકસ્મિક ઠંડી હવાના કારણથી પણ થાય છે.

પેટના વિકાર માટે અજીર્ણ ઉપર લખવામાં આવેલી સૂચનાઓ વાંચો. કંઠ-દોષના નિવારણ માટે "કંઠબંધ", શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન ઘણાં ઉપયોગી છે,

૧૧. કૃમિ (કરમીઆં)

જે લોકો હંમેશાં આસનો કરે છે, તેમને આ રોગ થતો જ નથી.

કૃમિ ઉપર ચક્રાસન, વશ્ચિકાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, પશ્ચિમતાનાસન, જાનુશિરાસન, ઉષ્ટ્રાસન, મયૂરાસન, સર્વાંગાસન, ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન, ગર્ભાસન, શીર્ષાસન અને કર્ણપીડનાસન બહુ ઉપયોગી છે. તેમાં મત્સ્યેન્દ્રાસન સર્વથી અધિક લાભકારી છે.

જે લોકો શૈાચ જઇ આવ્યા પછી માટી કે સાબુ-થી હાથ ધોતા નથી અથવા જેઓ ધુએછે, પણ બરાબર ધોતા નથી, તેવાઓને ઘણું કરીને કૃમિદોષ થાય છે, કારણ કે મળમાં રહેલા કૃમિના જંતુઓ તેઓની આંગળીઓ ઉપર ચોંટી રહે છે અને ત્યાંથી ખાતાં-પીતાં ઉદરમાં પ્રવેશ કરે છે, એટલા માટે શૈાચ જઇ આવ્યા પછી હાથને સારી પેઠે ધોઇને સ્વચ્છ કરવા જોઇએ.

એ સિવાય પીવાના પાણીના કુવાની નજીક જાજરૂ હોય, તો તે કુવાના પાણીમાં ઉકત જંતુઓ પહોંચી જાય છે, તેમજ બજારૂ સડેલી વસ્તુઓદ્વારા પણ તે મનુષ્યના ઉદરમાં દાખલ થઇ જાય છે, માટે આરોગ્યની ઈચ્છા વાળાએ આવી સઘળી વાતોનું ધ્યાન રાખી જેટલી બની શકે તેટલી શુદ્ધતા રાખવી જોઇએ.

૧૨. કલેજાનો રોગ

અજીર્ણ, આંતરડાંના દોષો, અગ્નિમાંદ્ય'ઉદરશૂળ આદિ રોગોમાં કરેલી સૂચનાઓ વાંચો. "સૂર્યભેદન વ્યાયામ"ની સાથે તેમાં જણાવેલાં આસનો કરવાં.

૧૩ કબજીયાત

જુઓ "અવષ્ટંભ."

૧૪. ખાંસી

જુઓ "ઉધરસ."

૧૫. ખાટા ઓડકાર

જુઓ "અજીર્ણ."

૧૬. ગંડમાળા.

ગંડમાળની પ્રથમ અવસ્થામાં ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન તથા શીર્ષાસન બહુજ ઉપાયેાગી સિદ્ધ થયાં છે, તથાપિ આ વિષયમાં અધિક અનુભવની આવશ્યકતા છે.

૧૭. ગર્ભાશયના દોષો

બસ્તિયંત્રદ્વારા ગર્ભાશય ધેાઈને સ્વચ્છ રાખવું. શીર્ષાસન તથા ઊર્ધ્વસર્વાંગાસનથી ઉક્ત દોષ ઓછો થાય છે. "સૂર્યભેદન વ્યાયામ"ની પહેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે નિત્ય નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી ઘણો જ ફાયદો થાય છે. તે માટે "સૂર્યભેદન વ્યાયામ" નામનું પુસ્તક વાંચો.

૧૮. ગળું પડવું

જુઓ "કંઠદોષ."

૧૯. ગુલ્મરોગ

અજીર્ણ, બંધકોષ, આમવાત વગેરે રોગો ઉપર લખેલી સૂચનાઓ વાંચો. આ રોગની પ્રથમાવસ્થામાં જ આસનોથી લાભ થાય છે, તેમાં ઊર્ધ્વસર્વાંગાસન તથા શીર્ષાસન બહુ ઉપયેાગી છે. વિશેષ માટે વૈદ્યોની સલાહ લેવી.

૨૦ જંધાદોષ.

આમાં હસ્તપાદાંગુષ્ટાસન, પશ્ચિમતાનાસન, સર્વાંગાસન, ઊર્ધ્વસર્વાંગાસન, કર્ણપીડનાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન વગેરે આસનો લાભકારી છે. "સૂર્યભેદન વ્યાયામ" થી ઘણો જ ફાયદો થાય છે. સાથળના સાંધાઓના દોષ દૂર કરવા માટે પ્રાણાસન, ચતુરકોણાસન એકહસ્તભુજાસન, દ્વિહસ્તભુજાસન, એકપાદશિરાસન, દ્વિપાદશિરાસન અને વાતાયનાસન બહુ ઉપયોગી છે.

૨૧. જીર્ણજ્વર

પ્રથમ આવી ગએલો તાવ સૂક્ષ્મરૂપે શરીરમાં ઘર કરે તેને જીર્ણજ્વર કહે છે. જ્વરનું સ્વરૂપ વિશેષ ન હોય, ત્યારે "સૂર્યભેદન વ્યાયામ" કરવાથી લાભ થાય છે. તાવ હોય ત્યારે તો કોઇ પણ વ્યાયામ ન જ કરવી જોઇએ; પરંતુ બિલકુલ ઓછો થઇ ગયો હોય, ત્યારે નીચે જણાવેલાં આસનો અલ્પ પ્રમાણમાં કરવાં.

મયૂરાસન, ચક્રાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન, જાનુશિરાસન, શીર્ષાસન અને ઊર્ધ્વસર્વાંગાસન.

૨૨. ઢીંચણનો રોગ

આના માટે આ પુસ્તકના બીજા ખંડમાં પૃષ્ઠ ૩ જા ઉપર પ્રકટ થએલો "આસનોનો ચમત્કાર" વાળો લેખ વાંચો.

આ રોગમાં તેલ ચોળવું અને શેક કરવો. આસનમાં માત્ર શીર્ષાસન લાભદાયક છે.

૨૩. થાક

થાક દુર કરવા માટે દંડાસન બહુ ઉપયોગી છે.

૨૪. ધોળા વાળ.

નિત્ય નિયમત રીતે એક વર્ષ સુધી શીર્ષાસન તથા સર્વાંગાસન કરવાથી ધોળા વાળ કાળા થવા માંડશે. ઉકત આસનો નિત્ય અરધા કલાક સુધી કરવાં જોઈએ.

બજારૂ તેલ કદિ માથામાં નાખવું નહિ.

૨૫, નળવાયુ

આમવાયુ અને અજીર્ણમાં બતાવેલા ઉપાયો કરવા.

૨૬. નિદ્રાનાશ

આ રોગ વિશેષે કરીને અજીર્ણ કે અપચાથીજ થાય છે, માટે પ્રથમ તેનો ઉપાય કરવો. આમાં શીર્ષાસનથી ફાયદો થશે.

૨૭. નેત્રરોગ

આમાં શીર્ષાસન તથા ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન વિશેષ લાભ કરે છે.

૨૮. પીઠદર્દ

જુઓ "કેડનો દુખાવો"

૨૯. પાંડુરોગ

આ રોગની પ્રથમાવસ્થામાંજ આસનોથી લાભ થશે, તે પછી તેની અસર થતી નથી, તથાપિ અન્ય ઓસડની સાથે જો આસનો કરવામાં આવે તો અવશ્ય લાભકારી છે.

આમાં સૂર્યભેદન વ્યાયામથી પણ લાભ થશે. જો સૂર્યભેદન વ્યાયામ કરવી હોય, તો પ્રથમ તે કરીને પશ્ચાત્ નીચે જણાવેલાં આસનો કરવાં.

પશ્ચિમતાનાસન, જાનુશિરાસન, સર્વાંગાસન, ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન, કર્ણપીડનાસન શીર્ષાસન, મત્સ્યાસન, બદ્ધ પદ્માસન, મયૂરાસન, સર્પાસન, ચક્રાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન અને વૃશ્ચિકાસન.

૩૦. પીનસ

આ નાકનો રોગ છે. નાક વડે કુવાનું તાજું પાણી પીવાનો પ્રયોગ કરવાથી આરામ થઇ જાય છે, તદુપરાંત ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન તથા શીર્ષાસન લાભકારી છે.

૩૧. પેટના રોગ

"સૂર્યભેદન વ્યાયામ"થી ઘણો ફાયદો થાય છે, તદુપરાંત અજીર્ણ, આમવાયુ આદિમાં બતાવેલાં આસનો કરવાં.

૩૨. બંધકોષ.

જુઓ "અવષ્ટંભ."

૩૩. બુદ્ધિદોષ

આમાં શીર્ષાસન તથા ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસનથી ફાયદો થાય છે.

૩૪. માથાનો દુખાવો

આ રોગ ઘણા ભાગે કબજીઆતથીજ થાય છે, માટે પ્રથમ મળશુદ્ધિ કરવાના ઉપાય કરવા. તદુપરાંત શીર્ષાસન તથા સર્વાંગાસન કરવાથી લાભ થશે.

૩૫. મંદાગ્નિ

જુઓ "અગ્નિમાંદ્ય."

૩૬. મેદવૃદ્ધિ

આમાં "સૂર્યભેદન-વ્યાયામ" ઘણીજ લાભકારી છે, તદુપરાંત ચક્રાસન, કોણાસન, પશ્ચિમતાનાસન, જાનુ-શિરાસન, ઉત્તાનપાદાસન, સર્વાંગાસન, કર્ણપીડનાસન ગર્ભાસન, બદ્ધપદ્માસન, મયૂરાસન, ઉષ્ટ્રાસન, મત્સ્યેં-દ્રાસન વૃશ્ચિકાસન વગેરે આસનો પણ ફાયદો કરે છે.

પથ્ય-ચીકણા પદાર્થો ખાવાનું બંધ કરો.

૩૭. રક્ત દોષ

કંઠબંધ, શીર્ષાસન, અને ઊર્ધ્વસર્વાંગાસન કરવાથી રક્તદોષ દૂર થવાનો અનુભવ મળ્યો છે.

૩૮. વાતદોષ

વાયુરોગ અનેક પ્રકારના હોય છે, તે સઘળાનો અત્રે વિચાર થઈ શકે તેમ નથી. માત્ર અંદરના તથા બહારના સામાન્ય વાયુરોગો વિષે થોડું લખીશું. તે ઉપર "સૂર્યભેદન વ્યાયામ" ઘણો જ ફાયદો કરે છે. કેટલીક વેળા વાયુથી શરીરના કોઈ ભાગના સાંધા જકડાઇ ગયા હોય, ત્યારે તેલ ચોળવાની તથા શેક કરવાની ખાસ અગત્ય પડે છે. આ વાતનો રોગીએ પોતે વિચાર કરીને નિર્ણય કરવાનો છે.

જેઓ નિત્ય નિયમિત રીતે "સૂર્યભેદન વ્યાયામ"ની પહેલી પદ્ધતિની વ્યાયામ ૧૦૦ વખત કરે છે, તેમને ઘણા ભાગે કોઇ પણ જાતનો વાયુરોગ થતો જ નથી.

૩૯. વીર્યદોષ

* "બ્રહ્મચર્ય" નામના ગ્રંથમાં લખેલા ઉપાયો તથા આસનો કરવાં.

* શ્રી. પં. સાતવલેકરનું લખેલું હિંદી પુસ્તક.

૪૦. વૃષણવૃદ્ધિ (વધરાવળ)

આ રેાગ થવાનાં અનેક કારણેા છે. તેથી તે ઉપર કેાઈ ખાસ આસન બતાવી શકાય નહિ, પરંતુ સાધારણ રીતે શીર્ષાસન, ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન અને ગરૂડાસનથી ઘણેા ફાયદેા થાય છે.

૪૧. શ્વાસ

ઉધરસમાં બતાવેલા ઉપાય કરેા.

૪૧. સળેખમ (શરદી)

નેતી તથા "સૂર્યભેદન વ્યાયામ"થી ઘણેા ફાયદેા થાય છે. તદુપરાંત શીર્ષાસન તથા ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસન પણ ઘણાં હિતકારી છે.

૪૨. સુસ્તી (આળસ)

પ્રેતાસન અને દંડાસન સિવાય હરેક આસનને આળસનેા કટેા દુશ્મન જાણેા. કેાઈ પણ આસન પાંચ મીનીટ સુધી કરશેા, તેા આળસ તરતજ ઉચાળા ઉપાડશે.

૪૩. સેાજા

આ રેાગમાં સામાન્ય રીતે શીર્ષાસન તથા ઊર્ધ્વ-સર્વાંગાસનથી લાભ થાય છે. પરંતુ જે ભાગ ઉપર સેાજો

થઇ આવ્યો હોય, તેના ઉપર જ અસર કરે, તેવાં આસનો થી ઘણો જ લાભ થાય છે.

કેટલીક વેળા એવાં કારણોથી સોજો થઇ આવે છે, કે તે ઉપર આસનોથી લાભ થતો નથી. આવા વખતે અન્ય ઉપાયો કરવા જોઇએ.

૪૪, સ્વરભંગ—(અવાજ બેસી જવો.)

જુઓ, કંઠદોષ.

હૃદય વિકાર.

આ રોગની પ્રથમાવસ્થામાં સુતાં સુતાં કરવાનાં સઘળાં આસનો ગુણકારી છે, પરંતુ વ્યાધિનું બળ વધી ગયું હોય, તો વૈદની સલાહ પ્રમાણે ચાલવું. જો અજીર્ણ કે અપચાથી આ રોગ થયો હોય, તો સૂર્યભેદન-વ્યાયામ મંદવેગથી કરવાથી ફાયદો થશે.

છેલ્લી વાત.

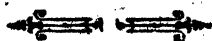
ગત દશ-બાર વર્ષમાં આસનો સંબંધી અમે જે જાતિ અનુભવ મેળવ્યો છે, તેમજ હજારો મનુષ્યો ઉપર તેનો પ્રયોગ કરી જોયો છે, તે વાતને ધ્યાનમાં રાખીને-જ ઉપર પ્રમાણે રોગોના ઉપાય અત્રે બતાવ્યા છે.

આ વિષયમાં હજી અધિક અનુભવની આવશ્યકતા

છે. વાંચનારને વિનતી છે કે તેઓ આ પુસ્તકમાં જણાવેલાં આસનોનો પ્રયોગ કરી જોશે અને પોતાને જે જાતનો અનુભવ થાય તે અમારા ઉપર લખી મોકલશે. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે કોઈ વાત જરાપણ અતિશયોકિતવાળી કે કલ્પના ઉપર રચાએલી ન હોવી જોઇએ. જેવો અનુભવ થાય, તેવોજ લખી જણાવવો.

બસ્તિ, ધોતી, નેતિ વગેરે ષટકર્મ સિદ્ધ કર્યા પછી આસનોની ચિકિત્સા વિશેષ લાભદાયક થાય છે. યોગ્ય-બસ્તિના બદલે યંત્ર-બસ્તિ, તેમજ યોગ-ધોતિના બદલે યંત્ર-ધોતિની કેટલાક લોકો સલાહ આપે છે, પરંતુ યૌગિક ક્રિયાના જેવો તેથી લાભ થતો નથી. જો કે આપત્કાળમાં તેથી થોડો ફાયદો લઈ શકાય છે, માટે તેવી વેળાએ તે ઉપાય પણ ઠીક છે.

યોગની પ્રત્યેક ક્રિયા પોતાની પ્રકૃતિને અનુકુળ ઘણી સાવધાની રાખીને કરવા યોગ્ય છે. ઉતાવળે ગમે તેમ કરવી નહિ. આ પુસ્તકમાં જણાવેલી દરેક હકીકત ઉપર પુરતું ધ્યાન આપીને તેમાં જણાવેલા વિધિ અનુસાર નિત્ય નિયમિત પ્રયોગ કરનારને અવશ્યમેવ ઘણોજ ફાયદો થશે.



આસનો કરનાર માટે પાળવાના નિયમો

૧. આસનોની વ્યાયામ કરવા માટે પ્રાતઃકાળ ઉત્તમ સમય સમજવો. શીઆળામાં ઉગતા સૂર્યનાં કોમળ કિરણો વચ્ચે અને ઉનાળામાં સૂર્યોદય પહેલાં વ્યાયામ કરવી. સાયંકાલે પણ આસનો થઇ શકે છે. કેટલાક પ્રસંગે બંને વેળાએ થોડાં થોડાં કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

૨. શૈાચાદિથી નિવૃત્ત થઇનેજ આસનોની વ્યાયામ કરવી. કબજીઆત રહેતી હોય, તો રાત્રે સૂતી વેળા ગરમ પાણી અથવા દુધમાં બે-ચાર ચમચા ઘીનાખીને એક નાનો પ્યાલો ભરીને પી લેવું

૩, આ વ્યાયામનો આરંભ કરતાં પહેલાં ઉદરમાં કૃમિ (કરમીઆં) હોય, તો ઔષધ વડે તેને દુર કરવાનો ઉપાય કરી લેવો. આ વિષયમાં વૈદ કે ડાકટરની સલાહ લેવાય તો ઠીક. ત્રણેક દિવસ શુદ્ધ એરંડીઉં પીને પેટની શુદ્ધિ કરવી. બહુ અશકિત આવી જાય, એટલી મોટી માત્રા એરંડીઆની લેવી નહિ. માત્ર નિત્ય એક બે સાફ દસ્ત આવે તેટલું લેવું. આ પ્રમાણે ઉદર શુદ્ધિ કરી લેવાથી ઘણો લાભ થાય છે, પરંતુ કોઇ કારણથી તે ન બની શકે, તોપણ કંઇ અડચણ નથી.

૪. આ આસનની વ્યાયામ શરૂઆતમાં બહુજ થોડા

પ્રમાણમાં કરવી. ધીમેધીમે પ્રમાણ વધારતા જવું શકિત ઉપરાંત કદિ પણ ન કરવી.

૫. દરેક આસન તેનો વિધિ બરાબર સમજીનેજ કરવું, નહિ તો જોઇએ તે લાભ મળશે નહિ.

૬. શરીરમાં શરદી આદિ કોઈ વ્યાધિ ન હોય, તો તો હંમેશાં શીતળ જળથી જ સ્નાન કરવું, નહિ તો ઉષ્ણ જળથી કરવું.

૭. આસનો સાથે 'સૂર્યભેદન' વ્યાયામકરતા હોય, તેમણે પ્રથમ તે વ્યાયામ કરી લીધા પછી જ અન્ય આસનો કરવાં.

૮. જેને દશ-પંદરથી અધિક પ્રાણાયામ કરવાની ઇચ્છા હોય, તેમજ જેઓ કલાક, અરધો કલાક પ્રાણાયામ કરવાનો અભ્યાસ કરતા હોય, તેમણે તેવા સમયે 'સૂર્યભેદન' અથવા કોઇ અન્ય વ્યાયામ ન કરવી જોઇએ. માત્ર આસનોનીજ વ્યાયામ કરવી.

૯. ગૃહસ્થાશ્રમીએ ઋતુગામી રહેવું. સ્ત્રી-પુરૂષનો અતિસંબંધ થવાથી નુકશાન થાય છે અને બ્રહ્મચર્ય સાથે કરેલી વ્યાયામ ઘણી લાભકારક થાય છે.

૧૦. વીર્યદોષવાળાં મનુષ્યોને આસનની વ્યાયામથી અવશ્ય લાભ મળે છે, તેમણે "બ્રહ્મચર્ય" નામક ગ્રંથમાં

લખેલા નિયમોનું પાલન કરી વીર્યરક્ષા કરવી.

૧૧. આસનોનો પ્રયોગ ચાલતો હોય, તેવા પ્રસંગે બનતાં સુધી કોઇ દવા ન લેવી. અતિ આવશ્યકતા જણાય તોજ લેવી.

૧૨. અતિ જાગરણ, અતિ પ્રવાસ આદિ સઘળી જાતના અત્યાચારો બંધ રાખવાથીજ લાભ થશે.

૧૩. પવિત્ર વિચાર, પવિત્ર આચાર અને પવિત્ર ઉદ્દેશો રાખવાં, તેમજ પવિત્ર મિત્રોનીજ સંગતિ રાખવી.

૧૪. ખાનપાન સાત્વિક હોવાં જોઇએ, અર્થાત ભોજન સાદું, પથ્યકારક અને પરિમિત રાખવું. ચટપટા પદાર્થોનું બહુ સેવન ન કરવું. ઘી-દૂધ વધારે હિતકર થશે.

૧૫. આસનોનો પ્રયોગ શરૂ કરતાં પહેલાં આરંભમાં લઘુ ભોજન કરવું. થોડા વખત પછી આ નિયમ બહુ કડક રીતે પાળવાની આવશ્યકતા નથી, છતાં થોડા ભૂખ્યા રહેવાય તો વધારે સારૂં.

૧૬. નિત્ય પાંચ-દશ મીનીટ અથવા અઠવાડીઆમાં દશ-પંદર મીનીટ સુધી ઉઘાડા શરીરે તડકામાં રહેવાનો નિયમ રાખવો. સૂર્યતાપથી ચામડીનાં સૂક્ષ્મ છિદ્રો શુદ્ધ થાય છે.

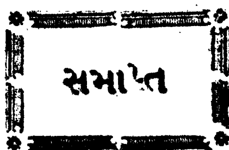
૧૭. ઘરમાં હવા-અજવાળું રહે, તેવી સગવડ રાખવી

૧૮. કપડાં સખત ન રાખવાં, તેથી શરીરના રક્ત પ્રવાહ ને અડચણ થાય છે.

૧૯ ગૃહસ્થધર્માનુસાર રહેનારી સ્ત્રીઓએ પોતાની અવસ્થા પ્રમાણે આસનો કરવાં. પ્રત્યેક આસનના વર્ણનમાં સ્ત્રીઓ માટે વિશેષ ધ્યાન આપવા જેવી સૂચનાઓ કરેલીજ છે. વધારે અઘરાં આસનો સ્ત્રીઓએ ન કરવાં. જે સ્ત્રીઓ બ્રહ્મચર્ય પાળીને જીવન વ્યતિત કરનારી હોય, તેમણે પોતાની શક્તિ અને ઇચ્છા પ્રમાણે આસનો કરવાં. સ્ત્રીઓને પ્રસૂતિની સરલતા માટે એવી કોઇ વ્યાયામ અધિક કરવા યોગ્ય નથી, કે જેથી શરીરના મસલ્સ પુરૂષોની પેઠે સખત થઇ જાય.

આશા છે કે સુજ્ઞજનો આ તથા આરોગ્યને લગતા અન્ય નિયમોનું પાલન કરી આસનોની વ્યાયામ કરશે અને ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી ધાર્મિક માર્ગે પોતાનું જીવન વ્યતિત કરશે.

सर्वे जनाः सुखिनो भवन्तु ।



પં. સાતવળેકર કૃત
વૈદિક સાહિત્યના અણમોલ ગ્રંથો

---

૪ વેદમેં ચરખા ૦-૮-૦
૫ શિવસંકલ્પકા વિજય ૦-૧૨-૦
૬ વૈદિક ધર્મકી વિશેષતા ૦-૮-૦
૭ તર્કસે વેદકા અર્થ ૦-૮-૦
૮ વેદમેં કૃષિવિદ્યા ૦-૩-૦
૯ વૈદિક ઉપદેશમાલા ... ... ૦-[illegible]-૦

(૮) બ્રાહ્મણ બોધમાળા:—

૧ શતપથ બોધામૃત ૦-૪-૦

(૯) અન્ય પુસ્તક:—

૧ વૈદિક યજ્ઞ સંસ્થા પ્ર-ભાગ ૧-૦-૦
૨ ,, ,, દ્વિ-ભાગ ... ... ૧-[illegible]
૩ છૂત ઔર અછૂત પ્ર-ભાગ ... ... ૧-[illegible]
૪ ,, ,, દ્વિ-ભાગ ૧-૦-૦

મળવાનાં ઠેકાણાં.

(૧) આર્યસમાજ, આણંદ

(૨) સ્વાધ્યાય મંડળ, ઔંધ

(જીલ્લો, સતારા)